G. DOBBELAERE - P. SARAGOUSSI

techniques de l'expression

AUX PRESSES D'ILE DE FRANCE

techniques de

l'expression

par g. dobbelaere
et p. saragoussi
avec la collaboration de
j. bouffort et l. jean-baptiste

collection "aurores"
aux presses d'île de france

Collection « AURORES »
dirigée par G. Dobbelaere

PÉDAGOGIE DE L'EXPRESSION

Ce livre clair et précis présente l'importance psychologique de l'expression pour l'enfant et l'adolescent. Il donne ensuite les réalisations pédagogiques.

Quelques titres de chapitres : l'Histoire - le dessin - le jeu mené - le jeu scénique - expression chorégraphique veillée - lecture, etc... etc...

2 Chansonniers :

SAISONS

JACK DE MINUIT

2 Livrets pour montages scéniques :

SAINT JULIEN L'HOSPITALIER - MERMOZ

JEUNESSE DE SAINT FRANÇOIS
LE PEUPLE DE DIEU

introduction

L'utilité d'un apprentissage des techniques de l'Expression ne nous a été révélée que tout récemment et si les comédiens du début du siècle tenaient pour nécessaire la pratique du mime ou de la diction, le reste de la population n'allait guère plus loin que l'acquisition du langage à deux ans, de l'écriture à six et de la danse de salon à quinze. Tout au plus complétait-on cette formation par quelques règles de « savoir-vivre ».

Paradoxalement, ce sont les enfants qui ont montré aux grandes personnes que le champ de l'expression humaine était infiniment plus vaste et qu'en dehors des académies le seul exercice de notre spontanéité pouvait nous permettre de créer des œuvres d'un incontestable intérêt.

Au moment même où les parents commençaient à être mieux informés de la valeur de l'art naïf et de la peinture non figurative, ils découvraient avec émerveillement les réalisations que leur fils ou leur fille ramenaient du jardin d'enfants.

Tandis que BERGSON inscrivait ce « jaillissement créateur » parmi les données essentielles de sa métaphysique, MORENO en tirait l'argument fondamental de sa psychologie et diverses écoles de poètes ou de peintres en faisaient le principe de leur esthétique.

Nous pensons, pour notre part, que la spontanéité constitue la démarche première de tout apprentissage de l'Expression et c'est pourquoi nous la préconiserons au début de cette méthode en l'associant à la pratique rationnelle de la décontraction.

Il existe de multiples manières d'aborder ce sujet. Faisant état des ouvrages de SCHULTZ en Allemagne et de JACOBSON en Amérique, considérant les exercices gymniques

les plus rationnels, nous sommes parvenus à une sythèse que nous ne prétendons nullement exhaustive, mais qui nous semble suffisante pour les fins que nous poursuivons.

Bien qu'indispensable, l'acquisition de la DÉCONTRACTION et de la SPONTANÉITÉ ne constitue qu'une première étape dans notre travail d'expression.

Nous nous référerons encore à un événement social pour justifier notre progression.

Nous voulons parler de l'évolution accélérée que connaît notre civilisation depuis le début du siècle.

Indéniablement, cette évolution entraîne des rapports de plus en plus étroits entre les diverses nations comme entre les diverses classes.

Il fût un temps où les membres d'une même « gentry » pouvaient régler leur vie commune à l'aide de quelques signes conventionnels sans se soucier d'aller plus avant dans leur connaissance réciproque.

Du jour où les classes se sont affrontées, ces signes ont perdu toute valeur et les hommes ont dû chercher un langage à la fois plus efficace et plus authentique; les séminaires que fréquentent les jeunes cadres de l'industrie n'ont pas d'autre but que de leur réapprendre à s'exprimer eux-mêmes tout en permettant à leurs interlocuteurs de le faire en face d'eux.

Il n'est d'ailleurs pas inintéressant de noter ici que si, jadis, le but de l'éloquence était de « clouer le bec » à ses interlocuteurs, il est au contraire, aujourd'hui, de les faire parler.

Tel est l'objet de notre troisième chapitre.

Un autre aspect de notre évolution allait marquer d'un nouveau caractère nos modes d'expression.

Il s'agit de la modification profonde qu'a subie notre système de recherches, à la fois artistiques et scientifiques : Au savant, inspiré dans la solitude de son cabinet a succédé

l'équipe polyvalente, collaborant à l'édification d'une œuvre commune.

Le mode d'expression suit forcément le mode de création. Celle-ci devra donc être **collective.**

La culture prendra la même orientation : Devant l'étendue et la complexité des connaissances à acquérir, les individus auront tendance à se regrouper pour recevoir d'abord, discuter ensuite.

Et déjà apparaît un autre aspect de l'Expression, son caractère **actif.** Il ne faut pas s'en étonner. Tant que notre culture a gardé sa structure classique, nul n'a songé à mettre en doute les canons sacro-saints hérités d'Aristote ou de Malherbe. Du jour où ces préceptes furent remis en question, les divers groupes sociaux, libérés d'une contrainte séculaire, voulurent réaliser leur propre synthèse et négocier toutes les richesses nouvelles que le siècle étalait devant eux.

Aux ciné-clubs, succédèrent les télé-clubs et tous les groupements culturels qui fleurissent à présent dans les pays les plus avancés dans la voie de la socialisation.

Collective et **active,** l'Expression sera, par voie de conséquence, **globale :** Puisque chacun doit intervenir dans l'œuvre commune, ne doit-il pas le faire en fonction de sa propre nature, de ses propres facultés ? Tous les modes se trouveront donc rassemblés et cette diversité sera bien conforme au syncrétisme qui caractérise la pensée contemporaine.

L'analyse que nous venons de présenter a commandé la structure progressive de notre livre :

- Pratique de la décontraction.
- Pratique de la spontanéité.
- Formation individuelle dans les divers domaines : corporel, musical, chorégraphique et plastique.
- Animation collective.
- Réalisations globales.

Cet ouvrage se veut avant tout pratique, mais il ne sacrifie pas pour autant à la facilité. Ce n'est pas un manuel de prestidigitation où l'on puisse trouver la recette du bon tour qui amusera la compagnie pendant dix minutes, c'est un instrument de travail où nous avons mis, non seulement nos connaissances concrètes, mais aussi notre foi dans l'homme et dans son devenir.

I

LA DIFFICULTE D'ETRE

I **Une psychologie de l'inconfort**

II **Inconfort et conditionnements**

III **Aspect psychosomatique du problème**

IV **Exemple d'un complexe psychosomatique : L'accouchement sans douleur.**

I

UNE PSYCHOLOGIE DE L'INCONFORT

① UNE ESPÈCE EN ÉVOLUTION

C'est au niveau le plus fondamental, c'est-à-dire au niveau de la race qu'il faut d'abord s'arrêter pour expliquer notre «difficulté d'être».

On sait que depuis sa création, l'espèce humaine a connu une évolution qui, très lente d'abord, s'accélère de telle manière depuis un siècle qu'elle ne va pas sans créer une certaine difficulté d'adaptation.

Dans ce domaine, relevons les traits les plus frappants :

Longevité. — Sans même tenir compte de la diminution de la mortalité infantile, les hommes vivent en moyenne vingt ans de plus qu'en 1830. Et le problème économique posé par les personnes âgées est loin d'être résolu...

Structure anatomique. — En comparant les records sportifs universitaires, on constate une augmentation notoire de la puissance musculaire moyenne. En se référant aux statistiques militaires dressées depuis cinquante ans, on note un allongement de la taille de plus de treize centimètres.

Ces remarques seraient réconfortantes si notre vie quotidienne nous permettrait de donner à notre corps la dépense physiologique nécessaire or c'est rarement le cas.

Caractères physiologiques. — L'âge pubertaire moyen des filles est passé de 16 à 13 ans depuis 1880. Aux Etats-Unis, 39% des gens mariés ont moins de 20 ans.

On s'en réjouirait volontiers si la différence entre la nubilité organique et la nubilité juridique n'était cause de fréquents déséquilibres avant et après le mariage (plus de 30% de divorces pour cette tranche d'âge en Amérique).

② UNE SOCIÉTÉ EN VOIE DE SOCIALISATION

Il n'est pas question ici de considérer tous les aspects d'un monde en voie de socialisation(*), nous nous contenterons de relever quelques traits qui montreront assez les répercussions profondes que cette évolution peut avoir sur notre personnalité.

Concentration urbaine. — La construction de grands ensembles ne constituerait pas un mal en soi si elle n'impliquait de multiples conséquences que nous ne pouvons encore pallier : Sonorité excessive, exiguïté des logements, carence des rapports sociaux, difficulté des transports, manque de loisirs pour les jeunes, etc...

Tout cela n'est pas pour rendre la vie facile...

Provocations audio-visuelles. — La modification de nos structures économiques amène de son côté une multiplication des stimuli visuels ou auditifs destinés à attirer notre attention sur tel produit ou telle idée. Outre l'irritation purement sensorielle qui en résulte, il faut faire état de la fatigue provoquée par tant de sollicitations entre lesquelles on doit choisir.

③ UNE CULTURE À RECONSIDÉRER

Pour s'en tenir au seul domaine scientifique, il est certain que notre génération éprouve la plus grande peine à se départir de la logique aristotélicienne qui pendant si longtemps a marqué notre civilisation.

Le jour où Max Plank élabora la théorie des quanta qui substitue la notion de probabilité à la notion de propriété physique, le jour où Einstein démontra que matière et énergie n'étaient que les états différents d'une même réalité, notre culture subit une épreuve décisive dont les conséquences sont encore loin d'être épuisées.

(*) Nous y reviendrons p. 196.

Ce retrait d'un certain rationalisme devait d'ailleurs se propager au domaine des arts : A la reproduction de l'objet succédait l'interprétation de l'objet, puis l'objet finissait par disparaître complètement au profit du sujet, de de l'état d'âme de l'auteur qui s'extériorisait sans aucun soin figuratif.

Dans le même temps, l'immense diffusion de la presse, du cinéma et de la télévision est venue modifier nos échelles de valeur traditionnelles.

En effet, la nécessité de plaire au très grand nombre et non plus à une élite (quelle qu'elle soit) a provoqué un nivellement de tous les exemples qui nous sont proposés.

Comme chacun doit pouvoir se reconnaître dans le héros du magazine ou l'héroïne du film, on ne nous présente plus l'exception mais la moyenne et les meilleurs sont dès lors attirés vers le bas.

Ici encore, nous nous trouvons en contradiction avec notre culture classique qui du Preux Roland à l'Immoraliste de Gide en passant par le Héros Cornélien et l'Enfant du Siècle romantique a toujours prôné l'Etre d'Exception.

Comment ne pas apercevoir les répercussions morales d'un tel état de fait ?

④ UNE VIE PERSONNELLE À ÉQUILIBRER

A ces difficultés propres à toute une génération s'ajoutent, bien sûr, nos conflits personnels.

Conflits familiaux plus aïgus que jamais, car l'accélération de l'histoire creuse un fossé de plus en plus profond entre chaque génération.

Conflits professionnels accrus par une orientation très précoce qui nous éloigne souvent de ce qui nous apparaît ensuite comme notre vocation profonde.

Conflits sentimentaux, moraux, religieux plus brûlants dans un monde où ce qui était vérité hier est remis en cause le lendemain.

II

INCONFORT ET CONDITIONNEMENTS

Comment réagira l'homme en face de cette difficulté d'être que nous rappelions plus haut ?

Parfois d'une manière positive, soit en contractant un engagement propre à aider les autres, soit en prenant des résolutions propres à l'aider lui-même. Et il n'est que de considérer la vogue du camping pour être convaincu qu'il y a chez beaucoup une volonté de lutte contre l'abrutissement des villes.

Souvent aussi, hélas, d'une manière négative. Et l'on aura recours à toutes les formules de refus et d'oubli : Cela va de l'ivresse éthylique à l'ivresse intellectuelle en passant par la télévision, le roman noir et l'érotisme.

Mais il faut avouer que la plupart de nos contemporains subissent leur mal sans même l'analyser, réagissant à leurs malaises par des repliements successifs qui les amènent à une passivité et à un grégarisme sans cesse accrus.

Ayant abandonné par prudence ou paresse leur libre arbitre, ils restent la proie de conditionnements chaque jour plus nombreux et plus impératifs.

D'après Pavlov on peut définir le conditionnement comme une habitude tellement ancrée qu'elle a créé dans notre cerveau une nouvelle fonction.

Nous avons connu une femme de trente ans qui avait une telle habitude de prendre ses

repas en regardant la télévion que, privée de son spectacle par suite d'un départ en province, elle subit une névrose dépressive caractérisée par une perte d'appétit, entraînant une désalimentation alarmante. Evidemment, le processus restait inconscient et la malade dut subir une psychothérapie prolongée avant de recouvrer son équilibre.

On nous a cité le cas d'un industriel accoutumé à parcourir chaque matin en automobile une assez longue route pendant laquelle il examinait les principaux problèmes qu'il aurait à résoudre durant la journée. Obligé de prendre un chauffeur à la suite d'une fracture du bras, il subit une telle perturbation dans le mécanisme mental qui associait chez lui la conduite à la réflexion, qu'il dut renoncer provisoirement à la direction de son entreprise.

Nous pourrions citer de nombreux autres exemples, nous préférons conseiller à chacun de faire son propre examen psychologique.

III

ASPECT PSYCHOSOMATIQUE DU PROBLÈME

① INDIVISIBILITÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Un esprit d'analyse a longtemps faussé la compréhension de phénomènes humains : On ne peut dissocier le corps et l'esprit. C'est ce qu'a fait clairement apparaître la médecine psycho-somatique qui étudie l'interaction des processus physiologiques et mentaux.

L'expression populaire « se faire du mauvais sang » semble à présent fort exacte et l'on constate par exemple des éruptions cutanées à la

suite de contrariétés. De la même manière, on sait que dans une forte proportion, les ulcères de l'estomac sont dus à une insatisfaction psychique (insatisfaction d'ordre professionnel en particulier).

Il en va de même de nombreux troubles fonctionnels, tous liés à cet état d'inconfort général que nous analysions précédemment (et que viennent encore accroître les problèmes propres à chacun).

Dès lors, le psychiatre intervient en s'efforçant de découvrir la cause du trouble et d'apaiser l'esprit pour guérir le corps.

Malheureusement le diagnostic dans ce domaine est souvent difficile et nécessite en certains cas une psychanalyse prolongée durant plusieurs années et de ce fait fort coûteuse.

En outre, on peut connaître la cause de l'insatisfaction sans être à même de la guérir. Telle demoiselle souffre d'asthme par insatisfaction sentimentale. Le psychologue le lui a révélé, mais ne lui a pas pour autant trouvé un mari. Et la célibataire garde son insatisfaction et son asthme...

② THÉORIE DE JACOBSON (*)

Une théorie encore insuffisamment connue ouvre toutefois une autre issue. Jacobson en effet a remarqué que si toute tension musculaire est le résultat d'une tension mentale, d'une manière concomitante, toute tension mentale s'accompagne d'une tension musculaire. Faites disparaître la tension musculaire et la tension mentale disparaîtra du même coup.

Une pratique progressive de la relaxation va permettre cette détente musculaire et par voie de conséquence la disparition de l'inquiétude psychique.

(*) « Progressive relaxation » - Ed. University of Chicago Press.

Appliquée par le Dr Ajuriaguerra à Paris et par le Dr Stockvis à Leyde, une telle thérapeutique est couramment utilisée pour les troubles affectifs.

Avec une méthode comparable, le Dr Kretschmer délivre ses sujets de nombreuses névroses dont en particulier celle du tabac (faussement identifée à une intoxication alors qu'elle n'est qu'une habitude du geste).

Nous ne pouvons entrer dans le détail des travaux de la Médecine psychosomatique; au moins voudrions-nous préparer notre chapitre sur la relaxation en parlant de l'« accouchement sans douleur » (*) comme une contribution définitive à notre théorie.

IV

EXEMPLE D'UN COMPLEXE PSYCHOSOMATIQUE L'ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR

En 1933, le docteur anglais Grantly Dick Read publiait pour la première fois une méthode qui devait révolutionner toutes les idées jusque-là répandues.

Toute fonction physiologique normale devant être indolore, il est illogique que l'accouchement soit pénible.

En fait, la souffrance est due à l'action anarchique de la couche musculaire interne de l'utérus qui amène la fermeture du col utérin au moment où les contractions de la couche externe provoquent l'expulsion de l'enfant.

(*) Nous gardons cette appellation, car elle est plus courante que celle « d'accouchement psycho-prophylactique » ou « d'accouchement sans crainte » qui seraient plus exactes.

A quoi est due cette action anormale de la couche interne ? A une commande du système sympathique lequel est mû lui-même, en dehors de notre volonté, par un réflexe de peur.

Cette peur est due à une croyance ancestrale que l'accouchement doit être douloureux afin de prolonger à travers toutes les femmes du monde le châtiment d'Eve.

SS. Pie XII a clairement démontré ce qu'il y avait d'erroné dans cette conception :

« En punissant Eve, Dieu n'a pas voulu défendre aux mères d'utiliser les moyens qui rendent l'accouchement plus facile et moins douloureux. »

En expliquant à la femme que normalement tout accouchement doit se passer sans douleur, on supprime dans son cerveau la relation fatale qui existait entre accouchement et douleur.

La relation étant supprimée, la commande automatique du système de défense sympathique ne se fait plus et l'expulsion est facilitée.

Toutefois au processus purement mental, il y a lieu d'associer un appoint organique : c'est le rôle de la relaxation.

La relaxation agit d'abord sur l'organisme en général en facilitant la restauration de la fatigue musculaire.

Elle agit en outre sur l'esprit qu'elle détend réellement en complétant l'action psychologique.

Elle a enfin, un retentissement direct sur le système sympathique comme nous le verrons plus loin.

Il peut sembler incroyable que durant des millénaires une « idée reçue » ait, sans aucun fondement, pesé si lourdement sur les destinées de la cellule familiale.

Il faut pourtant bien admettre les résultats de « l'accouchement sans douleur » tel qu'il est

maintenant pratiqué dans le monde entier, soit par la Méthode du Dr Read soit par celle des médecins russes (sensiblement différente).

Cet exemple nous a semblé utile pour prouver que, dans un monde automatisé à l'extrême, l'homme peut encore trouver en lui-même les ressources nécessaires à sa propre libération.

II

DE LA DECONTRACTION A LA RELAXATION

I **Préparation**

II **Décontraction**

III **Contrôle musculaire et yoga**

IV **Relaxation**

A travers les notions et définitions multiples se référant à la décontraction, il est nécessaire de faire le point et de limiter un vocabulaire.

La gymnastique est une discipline qui permet au corps de tirer le meilleur parti possible de l'équipement musculaire dont il a été pourvu héréditairement.

Singulièrement, un entraînement intensif provoque l'hypertrophie de certains organes moteurs qui deviennent objets de compétitions.

On connaît assez maintenant les bienfaits de la gymnastique générale et les méfaits d'une spécialisation trop précoce pour qu'il soit nécessaire d'insister ici.

Nous devons toutefois remarquer que la gymnastique est toujours tendue vers l'effort. Cette remarque est si évidente qu'elle semble banale.

Cependant, si nous nous reportons à notre chapitre précédent, nous devons admettre qu'à côté d'une pédagogie de la tension musculaire devait exister une pédagogie de la décontraction musculaire et donc mentale.

Une telle préoccupation est loin d'être générale.

Dans les meilleurs cas, l'on admet la décontraction comme une technique de restauration musculaire après l'effort.

En fait, il faut aborder la décontraction comme une technique bénéfique en soi, comme une discipline active et non passive.

Ainsi conçue, la décontraction comporte quatre temps :

- Préparation.
- Décontraction proprement dite.
- Contrôle musculaire.
- Relaxation.

Nous allons voir ces divers temps, les buts qu'ils poursuivent, les exercices qu'ils impliquent.

Il reste que les mouvements que nous indiquons ne sont nullement exclusifs et qu'ils peuvent être considérablement variés et multipliés selon les besoins propres à chaque organisme.

I

PRÉPARATION

Ce travail préparatoire a pour objet de rendre « disponibles » certaines parties de notre organisme qui ont été, le plus souvent, paralysées par un manque de gymnastique rationnelle.

Par souci mnémotechnique, nous avons groupé ces exercices par séries de 5.

① LA COLONNE VERTÉBRALE

Axe central de notre corps, la colonne vertébrale conditionne notre équilibre général. Elle est malheureusement très souvent déformée ou bloquée. Notre première démarche sera de lui rendre son efficacité.

A) Elongation globale au sol

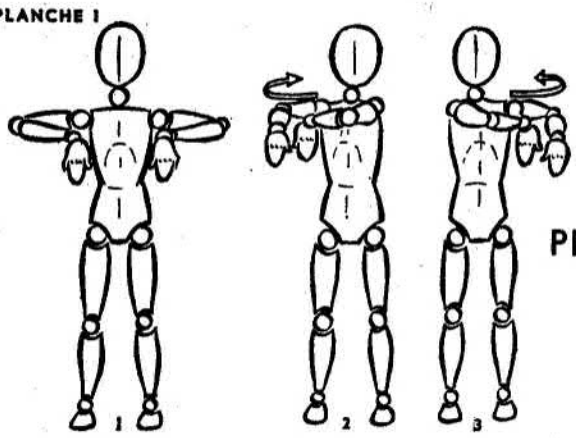
Etendu sur le dos, les bras allongés derrière la tête, on étire le corps dans toute sa longueur en inspirant. On doit alors sentir une tension allant du bout des doigts à l'extrémité des orteils. On relâche la tension en expirant.

Répéter cet exercice cinq fois (Fig. 2).

B) Elongation globale debout

Debout, les jambes à peine écartées et les pieds parallèles, on croise les mains derrière la

PLANCHE I



PREPARATION

Fig.1

Fig. 2

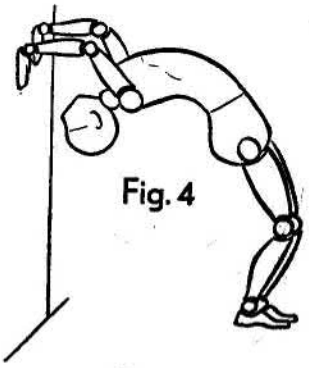


Fig. 4

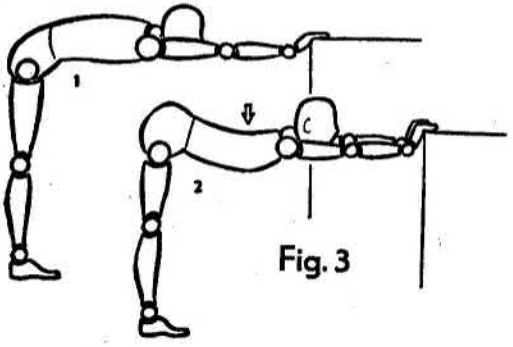


Fig. 3

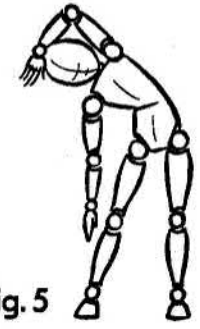


Fig. 5

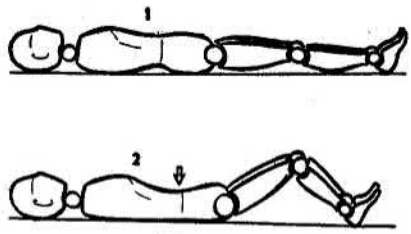


Fig. 6

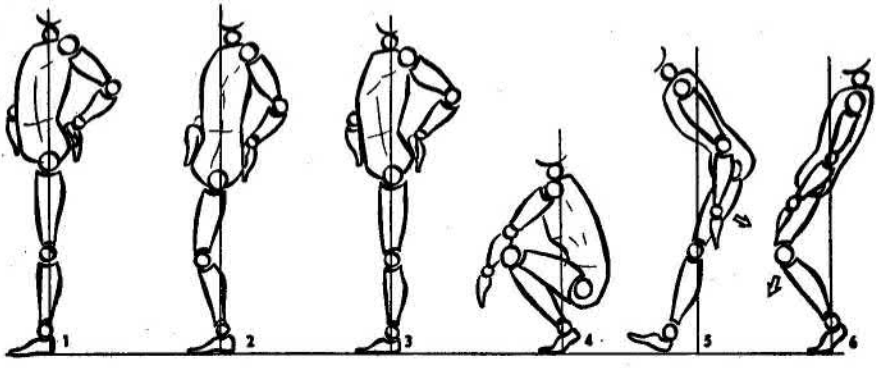


Fig. 7

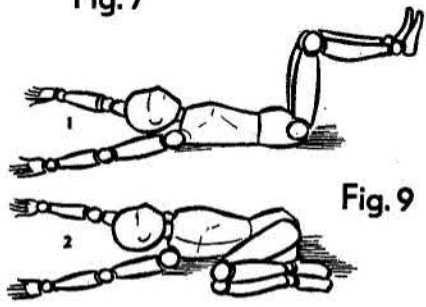
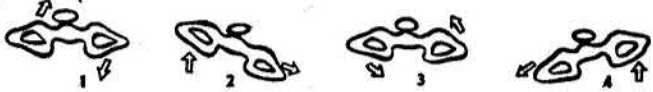


Fig. 9

Fig. 8



nuque, les coudes ramenés en avant. On étire alors le thorax vers le haut le plus possible, comme si l'on voulait le décoller du bassin qui doit par contre rester parfaitement immobile. On s'étire en inspirant et on se détend en expirant.

Répéter cet exercice cinq fois.

C) **Assouplissement cervical, debout**

Laisser tomber la tête, lourdement, cinq fois en avant, cinq fois en arrière, cinq fois à droite, cinq fois à gauche.

Seul le cou participe à cet exercice, les épaules et le dos restant absolument inactifs.

On expire en relâchant les muscles, on inspire en remettant la tête à son aplomb normal.

On termine le mouvement en faisant tourner la tête en larges circumductions entraînées par son seul poids.

D) **Assouplissement cervical, allongé**

Allongé sur le dos, les mains croisées derrière la nuque, on ramène les genoux joints le plus haut possible vers la poitrine. On essaie ensuite de les toucher avec le front.

On expire sur ce dernier mouvement, on inspire en rallongeant le corps sur le sol. Recommencer cet exercice cinq fois.

E) **Assouplissement dorsal, debout**

La tête et les hanches restant immobiles, on tourne le torse d'avant en arrière, cinq fois de droite à gauche et cinq fois de gauche à droite.

(Les quatre premières torsions se font sans forcer, la dernière est davantage poussée) (Fig. 1).

F) **Assouplissement dorsal, allongé**

D'abord au repos sur le dos, les bras levés de chaque côté de la tête, on creuse ensuite

celui-ci en inspirant puis on expire doucement en reposant l'une après l'autre les vertèbres depuis le cou jusqu'au coccyx. Repéter cinq fois

G) **Assouplissement global, debout**

- Face à un mur, on penche le buste et les bras tendus jusqu'à leur faire prendre un angle de 90 degrés par rapport au bassin et aux jambes. Ensuite, la tête haute, regardant le mur, on expire en remontant les vertèbres de manière à faire le dos rond. Enfin, on inspire en redescendant les vertèbres jusqu'à creuser le dos (Fig. 3).

- Dos au mur, les jambes écartées, les pieds parallèles et éloignés de 75 cm de la plinthe, on applique les paumes sur le mur, et on descend progressivement les mains, l'une après l'autre, en expirant.

Quand la colonne vertébrale aura acquis une certaine souplesse, on rapprochera les jambes l'une de l'autre et l'on descendra en se faisant soutenir par un camarade.

Pour remonter, on évitera les efforts des reins ou les à coups de la tête; c'est la pointe du sternum qui doit entraîner notre effort (Fig. 4).

- En restant bien perpendiculaire au sol sur le plan frontal, on laisse le haut du corps pencher vers la droite le plus possible. On revient à la verticale. On penche ensuite sur la gauche. On revient à la verticale.

On expire en descendant, on inspire en montant.

On répète l'exercice complet cinq fois.

Le poids du bras aide à entraîner le corps et force l'assouplissement (Fig. 5).

② LA CEINTURE ABDOMINALE

Les exercices que nous allons décrire ont pour but de renforcer la musculature abdominale en rééquilibrant le complexe osseux du

bassin. On évitera ainsi les positions disgracieuses et les relâchements de la paroi (consécutifs aux grossesses en particulier). Ils opéreront en outre un massage intestinal excellent contre la constipation tout en nous permettant de mieux équilibrer les efforts que nous pourrons avoir à faire.

A) **Bascule du bassin, allongé**

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, on sent normalement une cambrure plus ou moins accentuée au creux du dos. Cette cambrure trahit une attitude vicieuse de la colonne vertébrale. On y remédiera en ramenant progressivement les talons vers les fesses. On constate que la cambrure disparaît. On ramène alors les jambes à plat en ayant soin de ne pas creuser le dos à nouveau. On inspire en levant les jambes, on expire en les reposant (Fig. 6).

B) **Bascule du bassin, debout**

Les jambes légèrement écartées pour assurer un bon aplomb, on place la main droite sur le ventre de manière à contrôler l'os pubien avec l'extrémité des doigts tandis que la main gauche placée à plat sur le coccyx apprécie les mouvements de celui-ci (Fig. 7).

Dans cette position, on bascule le bassin d'avant en arrière cinq fois. On s'efforce ensuite de plier les genoux pour vérifier si le bassin est bien placé.

C) **Travail musculaire, debout**

Les épaules et les jambes restant immobiles, on porte en avant la crête iliaque droite, puis on la ramène à son point de départ. On fait de même pour la crête iliaque gauche. Le mouvement complet fait évoluer le bassin en forme de 8.

Répéter l'exercice cinq fois. Respirer (Fig. 8).

D) **Travail musculaire, allongé**

A plat sur le dos, les bras de chaque côté de la tête, on lève les jambes pliées aux genoux. Puis sans bouger les épaules ni les bras et en expirant, on bascule les jambes sur le côté jusqu'au sol.

On les relève ensuite jusqu'à la position précédente en inspirant on descend de l'autre côté en expirant, etc...

Répéter cinq fois le mouvement complet (Fig. 9).

On peut encore, en partant de la position allongée sur le dos, bras derrière la tête, plier les jambes jointes et les soulever suffisamment pour décoller les fesses du sol.

Nous ne signalons pas une multitude d'autres mouvements utiles pratiqués au cours des séances de gymnastique traditionnelle pour renforcer les muscles abdominaux.

③ LE THORAX ET LA RESPIRATION

La respiration est un phénomène réflexe provoqué par une certaine teneur de notre sang en oxyde de carbone. Plus nos muscles sont fatigués, c'est-à-dire plus le sang est chargé d'oxyde de carbone, plus notre respiration est accélérée.

Cette accélération permet une plus grande absorption de l'oxygène nécessaire pour lutter contre l'empoisonnement du sang par l'oxyde de carbone.

Cependant, notre volonté peut elle aussi s'exercer sur notre respiration en dehors des phénomènes réflexes. Elle nous permettra d'une part d'augmenter notre capacité thoracique et, partant, le volume d'oxygène qui sera habituellement utilisé par l'organisme; elle nous habituera, d'autre part, à mieux placer nos inspirations en fonction des efforts que nous aurons à faire.

A) Augmentation de la capacité respiratoire

On peut distinguer trois zones thoraciques :

- La zone haute, qui correspond au hile pulmonaire.
- La zone intermédiaire qui va jusqu'aux côtes libres.
- La zone basse qui est limitée par le diaphragme.

Pour augmenter la capacité de la zone haute, on bloque les côtes les plus basses en les enserrant dans les deux mains; on s'efforce alors de respirer en soulevant seulement le haut de la poitrine « comme le couvercle d'une boîte à sel ».

On répète l'exercice cinq fois.

Pour augmenter la capacité de la zone intermédiaire, on met les mains sur les côtes libres pour bien constater qu'elles s'ouvrent, le ventre par contre restant bien plat.

En ouvrant donc le plus possible les côtes basses à l'exclusion des autres et sans participation du diaphragme, on inspire et expire cinq fois.

Pour augmenter la capacité de la zone basse, on commencera par quelques exercices qui consistent à rentrer et sortir le ventre, sans participation respiratoire. Puis on inspirera fortement en gonflant le ventre pour ensuite expirer en le rentrant.

Ce mécanisme étant bien appris, on reprend expirations et inspirations en contrôlant que seul l'abdomen (et donc le diaphragme) participe à la respiration, les côtes étant inactives.

On répète cette respiration cinq fois.

B) Harmonisation de la respiration et du travail

On s'exercera à mimer un certain nombre d'efforts en accompagnant la tension d'une ins-

piration et la détente d'une expiration. On observera un temps mort avant la reprise du cycle.

Ces exercices se feront à partir des thèmes suivants :

- Soulever une valise.
- Tirer ou pousser un objet.
- Bêcher un jardin.
- Bander un arc.
- Scier une bûche. - Etc...

Nous verrons, à propos des équilibres, que le même principe sera repris.

Pour récapituler ces exercices d'harmonisation du souffle et du travail, nous finirons par l'exercice du « Bibendum Michelin ».

On repose sur le sol, pelotonné dans la position fœtale. Puis progressivement, comme si l'on était regonflé par des insufflations successives, on étend les jambes, les bras, etc... jusqu'à ce qu'on soit revenu à la stature debout (on passe par l'attitude à genoux).

Une variante de l'exercice consiste à être gonflé ou dégonflé brusquement.

II

DÉCONTRACTION

Le travail de préparation que nous avons effectué nous a permis de rendre notre corps plus disponible parce que plus souple et mieux équilibré.

Les exercices que nous allons présenter maintenant répondront au « principe du ressort ». En effet, ce n'est qu'en contractant un muscle puis en le relâchant, que nous pourrons prendre conscience de son action puis de son inaction, c'est-à-dire de sa décontraction.

PLANCHE II

DECONTRACTION

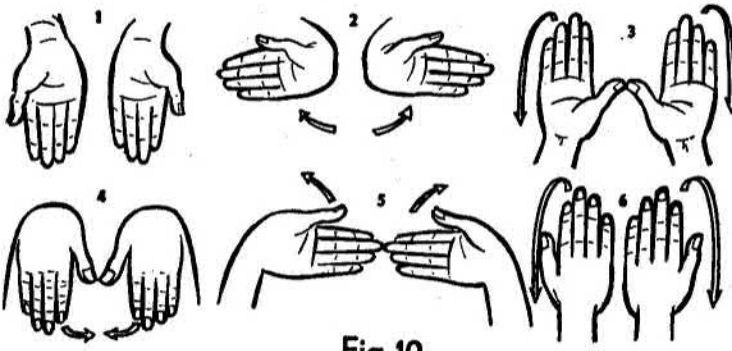


Fig. 10

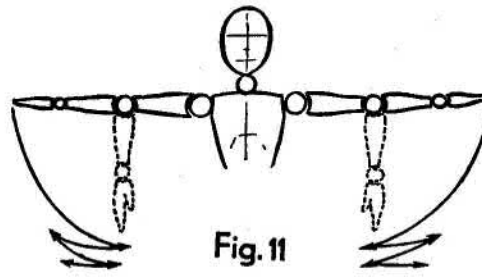


Fig. 11

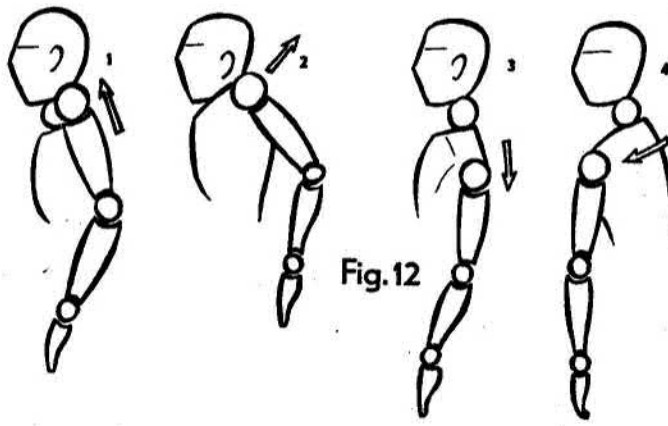


Fig. 12

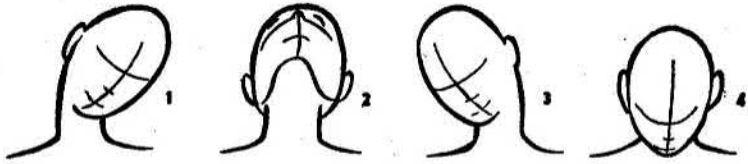


Fig. 13

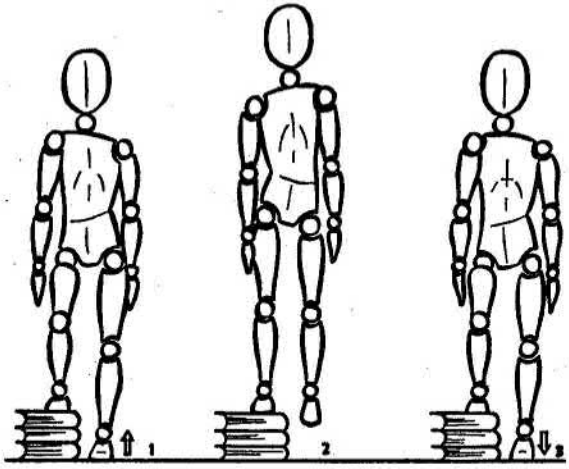
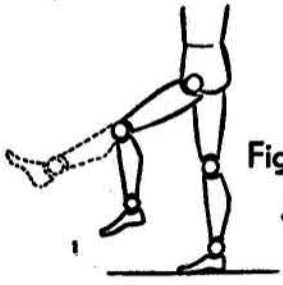


Fig. 14

Fig. 16



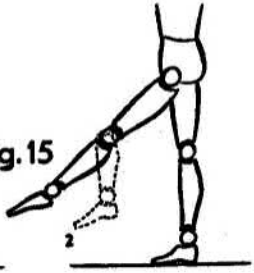


Fig. 15

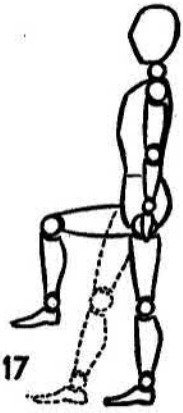


Fig. 17

Il faudra accompagner chaque tension d'un effort mental pour bien comprendre le phénomène organique que nous aurons provoqué.

(Pour la facilité mnémotechnique, nous avons donné à ces exercices le multiple commun de quatre.)

① LES MAINS

Les coudes au corps, les avant-bras repliés vers le haut, ouvrir et refermer complètement la main, le pouce à l'intérieur des doigts.

Répéter quatre fois en inspirant, quatre fois en retenant l'air dans les poumons, quatre fois en expirant, quatre fois en gardant les poumons vides (soit en tout seize fois).

Recommencer cette série quatre fois. Puis laisser les doigts se décontracter pendant seize temps.

② LES POIGNETS (Fig. 10)

Coudes au corps, les avant-bras repliés en avant à l'horizontale, faire des circumductions avec les mains en gardant les doigts bien tendus.

a) On présente les mains, doigts en bas et paume en avant.
b) On fait tourner les doigts vers l'extérieur.
c) On ramène les doigts en haut.
d) On laisse tomber les mains en décontractant.
e) On tourne les doigts vers l'intérieur, dos de la main, en avant.
f) On remonte les doigts vers le haut pour amener les doigts à la verticale.
g) On laisse tomber les mains en décontractant pour se retrouver dans la position a).

On inspire de a à c. — On expire sur d.
On inspire de e à f. — On expire sur g.

L'exercice est à répéter quatre fois.

③ LES COUDES (Fig. 11)

Tendre les bras à l'horizontale, la paume tournée vers le sol, en s'étirant le plus possible. Puis décontracter les coudes en laissant les épaules contractées.

On inspire en contractant pendant sept temps.

On expire en décontractant brusquement les avant-bras sur le huitième temps.

Répéter l'exercice quatre fois.

④ LES ÉPAULES (Fig. 12)

Faire tourner les épaules autour d'un axe qui passerait entre les deux têtes humérales.

On passe les épaules en arrière en inspirant et en comptant 1 - 2.

On les remonte très haut vers les oreilles en achevant l'inspiration et en comptant 3 - 4.

On les ramène en avant sur 5 - 6, en retenant le souffle et on expire sur 7 - 8 en les décontractant subitement.

⑤ LE COU (Fig. 13)

En gardant les yeux toujours fixés vers l'avant, on fait tourner la tête autour de l'axe vertical du corps. On commence dans le sens des aiguilles d'une montre. On compte 1 en passant à droite, 2 en arrière, 3 à gauche et on décontracte sur 4. On inspire de 1 à 3 et on expire sur 4.

On répète l'exercice quatre fois dans un sens et quatre fois dans l'autre.

⑥ LE THORAX

Conformément aux exercices respiratoires que nous avons vus précédemment, on prend une profonde respiration par la partie supérieure de la cage thoracique, puis sans plus expirer ni inspirer, on fait passer l'air à la partie inférieure en gonflant l'abdomen, on refait passer l'air en haut et une fois encore en bas puis on expire en s'efforçant de chasser l'air d'abord de la partie haute, puis de la partie médiane

et enfin de la partie basse (qui jusque-là était restée la plus gonflée).

On observe un temps de repos et on recommence l'exercice.

Ce cycle est repris quatre fois.

⑦ LA PARTIE SUPÉRIEURE DU COU

C'est une récapitulation des précédentes décontractions.

On prend une forte inspiration accompagnée d'une hyperextension des bras levés au-dessus de la tête en évitant de cambrer la taille. On expire ensuite très doucement en décontractant d'abord les doigts, puis les poignets, puis les coudes. En même temps que les épaules, on détend la nuque, puis la colonne vertébrale. Le corps entraîné par le seul poids des bras et de la tête est à ce moment en complète flexion avant. On garde cette position pendant quarante secondes et l'on se relève le plus doucement possible, la tête se redressant en dernier.

⑧ L'ABDOMEN

En restant sur un plan rigoureusement horizontal, on s'efforce de faire un cercle avec le nombril. On le déplace sur la droite en inspirant et en comptant 1. On le monte, en continuant l'inspiration et en comptant 2. On le passe à gauche en retenant le souffle et en comptant 3 et on décontracte brusquement en expirant et en comptant 4.

Reprendre l'exercice quatre fois en commençant par la droite et quatre fois en commençant par la gauche.

⑨ LES HANCHES (Fig. 14)

On pose le pied droit sur un gros livre, on rétablit l'équilibre du corps en remontant la hanche gauche et en inspirant, puis on la décontracte en expirant. On monte en comptant 1 - 2 et l'on descend sur 3 - 4.

Recommencer quatre fois avec chaque jambe.

⑩ LES GENOUX (Fig. 15)

En contractant la hanche, on soulève le membre inférieur que l'on tend très fort en avant jusqu'à la pointe du pied.

On compte jusqu'à quatre en inspirant, puis on décontracte seulement le genou en expirant pendant quatre temps.

Recommencer l'exercice quatre fois avec chaque jambe.

⑪ LES CHEVILLES (Fig. 16)

On fait tourner le pied autour de l'axe de la cheville, le reste de la jambe étant bien tendu comme dans la position précédente.

On compte 1 - 2 - 3 en passant à droite, en haut et à gauche tout en inspirant. On compte 4 en expirant brusquement et en décontractant la cheville.

On recommence l'exercice quatre fois dans un sens et quatre fois dans l'autre, puis on change de jambe.

⑫ LES PIEDS

On contracte les doigts de pied comme si l'on voulait ramener la terre en arrière et à l'intérieur.

On contracte pendant quatre temps en inspirant, puis on décontracte pendant quatre temps en expirant.

On recommence l'exercice quatre fois pour chaque pied ou huit fois pour les deux ensemble.

⑬ LES MEMBRES INFÉRIEURS (Fig. 17)

Lever la jambe en pliant le genou, comme si un fil nous tirait la cuisse en haut. Laisser ensuite retomber la jambe en décontraction. Si la décontraction est bonne, le talon de la jambe soulevée retombe au niveau de la pointe de l'autre pied.

⑭ LA FACE

On peut faire intervenir la décontraction de la face après celle du cou ou tout au début des exercices.

Toutefois, nous conseillons aux débutants de la pratiquer à la fin de notre série, car elle est assez difficile et nécessite une certaine mise en train.

En prenant comme centre le nez, on s'efforce de faire converger vers lui tous les muscles de la face. On inspire ensuite en tirant au contraire tous les muscles vers la périphérie du visage. On expire enfin en décontractant la face : yeux mi-clos, bouche entrouverte, chairs flasques. La nuque doit, elle aussi, être décontractée sur le dernier temps.

On compte 1 pour la contraction en avant, 2 pour la contraction en arrière, 3 et 4 pour la décontraction.

On recommence l'exercice quatre fois.

⑮ DÉCONTRACTION GÉNÉRALE

On la pratique en étant allongé sur le dos.

On imagine que l'on est enfermé dans une boîte de bois (exercice du cercueil) ou étroitement enchaîné (exercice de la corde).

On passe ensuite en revue par la pensée tous les muscles de la face postérieure (depuis le talon d'Achille, les mollets, les cuisses, les fesses, le dos, la nuque). On inspire fortement et l'on contracte tous les muscles du dos comme si l'on voulait faire craquer la corde. On se décontracte aussitôt. On se repose quelques secondes. On recommence pour les côtés, puis pour la face antérieure du corps.

Comme si tous ces efforts avaient été vains, on respire à nouveau et l'on contracte tous les muscles du corps à la fois. On les décontracte ensuite progressivement comme si l'étreinte qui vous oppressait était brisée.

On respire une dernière fois très calmement.

Cet exercice se fait une seule fois.

Il est absolument contre-indiqué en cas de déficience cardiaque ou vasculaire.

*

D'une manière générale, on peut constater que très souvent les mouvements de décontraction peuvent être également utilisés comme mouvements d'assouplissement et vice-versa.

Cependant les mouvements d'assouplissement n'impliquent pas systématiquement une décontraction immédiate.

D'autre part, ils sont parfois assez rapides et violents, ce qui n'est jamais le cas des mouvements de décontraction.

Enfin, les mouvements de décontraction que nous donnons ont été prévus pour être exécutés dans un ordre bien précis, selon un rythme et une progression harmonieuse soigneusement établis pour parvenir à la relaxation totale que nous décrirons plus loin.

III

CONTROLE MUSCULAIRE ET YOGA

Les exercices de décontraction que nous venons de passer en revue conservent un indéniable caractère analytique. En ce sens, ils peuvent décevoir ceux qui espèrent trouver dans la décontraction une reprise corporelle globale, libératrice de la fatigue et dispensatrice d'un équilibre à la fois physique et intellectuel.

Cet équilibre ne peut être atteint en profondeur que par la relaxation dont nous parlerons plus loin.

Toutefois, nous ne pouvons passer sous silence une technique très spéciale de contrôle musculaire et mental : le Yoga.

Quelques précisions sont avant tout nécessaires.

① UNE PHILOSOPHIE RELIGIEUSE

Le Yoga est une philosophie que les historiens font remonter au deuxième millénaire av. J.-C.

A travers le Bouddhisme et l'Hindouisme, le Yoga s'est rapidement étendu du Moyen-Orient au Japon et l'on peut estimer sans exagération, qu'il a plus ou moins imprégné les deux tiers de la population du globe.

A vrai dire il n'y a pas un, mais plusieurs Yoga : Karma-Yoga, Hatha-Yoga, Inana-Yoga, Bhakti-Yoga, Radja-Yoga.

Chacun constitue une voie différente et progressive pour atteindre à une libération de l'âme à partir d'une ascèse qui nous rend maître de notre corps, à tel point que celui-ci n'apparaît plus que comme une illusion parmi l'immense illusion ou karma que constitue le monde.

On sent le danger d'une telle philosophie qui reste isolationniste et engendre une totale passivité vis-à-vis du monde et vis-à-vis des hommes, puisque ceux-ci ne sont, eux-mêmes, qu'une apparence.

Il est absurde de prétendre pratiquer un vrai Yoga dans une perspective occidentale et particulièrement chrétienne.

On peut cependant utiliser certaines pratiques du Hatha-Yoga, certains « asanas » qui permettent à l'homme une singulière maîtrise de soi.

Nous ne prétendons évidemment pas vous faire parvenir à la suprême domination de certains « gourous » que nous avons connus et qui commandaient à volonté des fonctions prétendues absolument incontrôlables par la médecine, ouverture volontaire du cardia ou du py-

lore et contrôle du rythme cardiaque pour ne citer que les exercices les plus démonstratifs.

Nous croyons pourtant que certains asanas très simples permettent de repousser les limites de l'incontrôlable, en donnant le sens d'une ascèse beaucoup plus profonde que celle du « dérouillage matinal » ou de la douche froide en hiver.

② QUELQUES DÉFINITIONS

Le Hatha-Yoga, branche du Radja-Yoga, s'adresse à l'intelligence, mais par le moyen du corps qui aide l'esprit à se purifier.

Les asanas correspondent à certaines postures des membres qui ont été transmises avec précision par la tradition. Ces postures sont censées agir sur les organes internes à partir des « chakras », nœuds vitaux que l'on commande à la fois par le geste et la pensée.

Sans adopter cette interprétation, on doit constater que les asanas procurent un étonnant bien-être et un équilibre certain des fonctions internes.

Il ne faut jamais se forcer pour prendre les asanas, c'est progressivement et par décontraction qu'on parvient à les utiliser avec aisance et plaisir. De toutes manières, nous recommandons aux néophytes de ne pas tenir les postures pendant plus de cinq minutes chacune.

Les Pranayamas : Ce sont des rythmes respiratoires particuliers dont l'explication scientifique est aisée. Il s'agit de laisser aux alvéoles pulmonaires le plus long temps possible pour pratiquer l'échange entre l'oxygène venant de l'air extérieur et l'oxyde de carbone venant des poumons.

Le rythme traditionnel est :

- 1 pour inspirer.
- 4 pour retenir le souffle dans les poumons pleins.

- 2 pour expirer.
- 4 pour rester les poumons vides.

En respectant ce rapport on peut faire intervenir tous les multiples (2 - 8 - 4 - 8, 3 - 12 - 6 - 12, etc...).

Avec un peu d'habitude et en prenant comme référence unitaire le rythme cardiaque, on peut utiliser les temps suivants :

- 4 inspiration.
- 16 poumons pleins.
- 8 expiration.
- 16 poumons vides.

On ne doit pas faire plus de deux ou trois pranayamas de suite, surtout lorsqu'on manque d'habitude .

Une application plus précise du pranayama consiste à inspirer par la narine droite en bouchant la gauche puis à expirer par la gauche en bouchant la droite. Ensuite, on inspire par la gauche et vice-versa. Ceci se pratique toujours sur les rythmes décrits plus haut : 1 - 4 - 2 - 4.

Les asanas se font par séries que l'on se trouvera bien de respecter. Pour la facilité mnémotechnique chacune des séries que nous présenterons comprendra six asanas. Nous avons conservé les noms hindous, car ils font image et aident à retenir les attitudes.

③ L'ASANA DU SOLEIL

Cette série est appelée ainsi, car on doit la faire face au soleil en se levant. Elle est en soi complète, mais elle est également le point de départ indispensable à la pratique des autres asanas.

A) **Asana de la salutation** (Fig. 18)

Se recueillir, les mains rassemblées comme en prière, le corps bien droit et les pieds joints.

Lever les bras au-dessus de la tête, les paumes en avant, le corps cambré en inspirant profondément.

Descendre doucement en expirant jusqu'à ce que les mains prennent appui sur le sol.

Passer un genou entre l'aisselle et la poitrine et glisser l'autre jambe tendue en arrière en gardant les poumons vides.

Glisser la seconde jambe en arrière et plier les bras jusqu'à ce que le front touche le sol. Les poumons sont toujours vides.

B) **Asana du cobra** (Fig. 19)

Inspirer profondément en tendant les bras et en cambrant le dos, tête en arrière, sans décoller le bassin du sol.

Redescendre en expirant, puis se relaxer au sol, poumons vides.

C) **Asana du dauphin** (Fig. 20)

Tendre les bras comme pour le cobra en inspirant, mais basculer ensuite, jambes tendues, fesses en haut, corps et bras dans le prolongement, tête entre les épaules.

D) **Asana de la feuille pliée** (Fig. 21)

Plier les jambes de façon à se retrouver à genoux. Expirer en ramenant les fesses sur les talons. Glisser le front pour le placer entre les genoux et le sol, puis porter les mains en arrière des talons. Conserver la position en gardant les poumons vides.

On passe ensuite les deux bras en avant de chaque côté de la tête, les paumes à plat sur le sol.

On glisse alors la tête entre les bras en laissant le front le plus près possible du sol, jusqu'à ce que toute la partie antérieure du corps soit passée en avant des mains. Ce mouvement se fait en expirant.

PLANCHE III

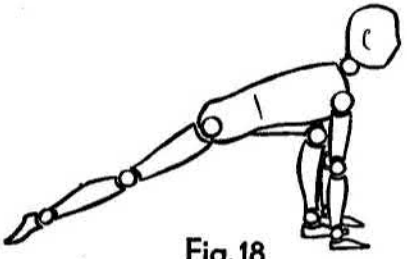


Fig. 18

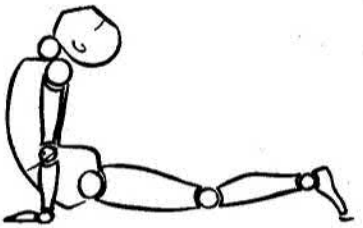


Fig. 19

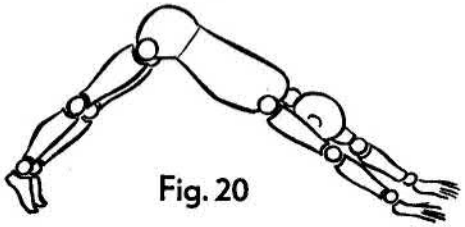


Fig. 20

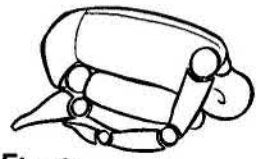


Fig. 21

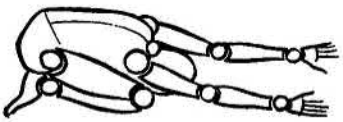


Fig. 22

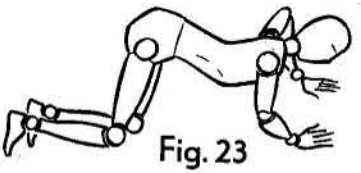


Fig. 23

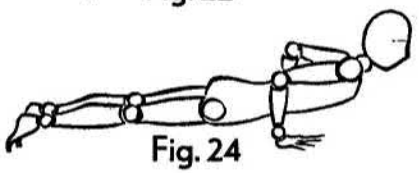


Fig. 24

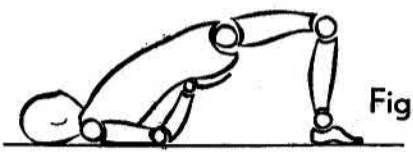


Fig. 26

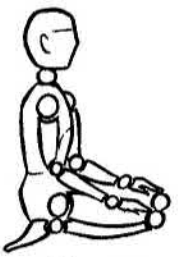


Fig. 25

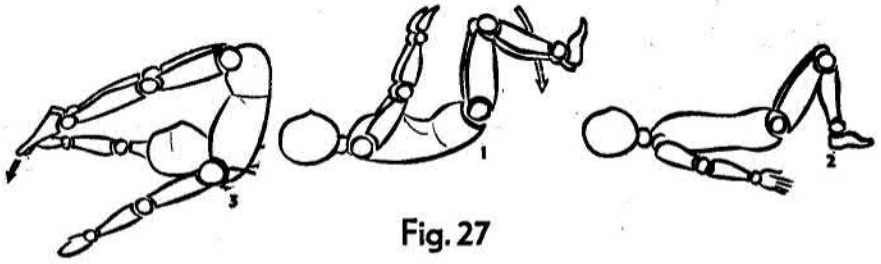


Fig. 27

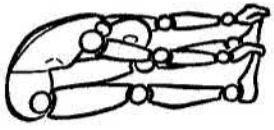


Fig. 29

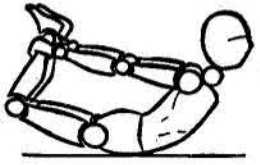


Fig. 30

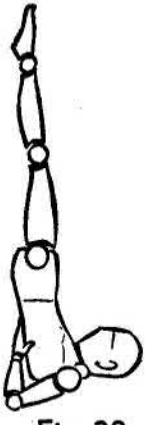


Fig. 28

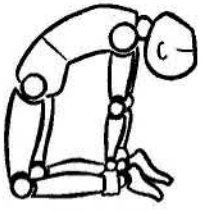


Fig. 31

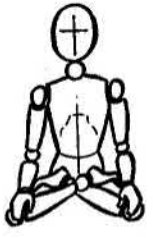


Fig. 34

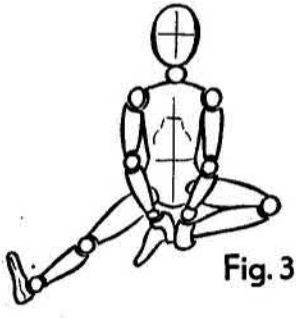


Fig. 32

Fig. 33

On refait le même mouvement en sens inverse en inspirant.

On se retrouve dans la position de la feuille pliée.

E) **Asana du diamant** (Fig. 25)

Relever le buste de manière à se trouver droit, assis les fesses sur les talons — le dos du pied à plat sur le sol.

F) **Pranayama**

Dans cette position, pratiquer le pranayama, tel qu'il a été décrit p. 39.

On peut remonter à la verticale en prenant appui sur les mains, puis en glissant un genou entre le sein et l'aisselle pour refaire en sens inverse l'asana de la salutation.

④ L'ASANA COMPLET (SARVANY-ASANA)

Cet asana avec toutes ses variantes est appelé asana complet, car il agit simultanément sur la colonne vertébrale qu'il assouplit, sur le système digestif (contre la constipation), sur le système sanguin (contre les varices) et sur la thyroïde dont il stimule l'action.

A) **Décontraction**

On part de la position de décontraction générale. Allongé sur le dos, on pratique plusieurs fois le pranayama.

B) **Asana du pont** (Fig. 26)

Les bras glissés sous la cage thoracique soulèvent le corps qui forme pont. Les pieds sont joints. On fait ce mouvement en inspirant. On revient dos au sol après l'asana.

C) **Asana de la charrue** (Fig. 27)

On renverse les jambes par-dessus la tête jusqu'à ce quelles touchent le sol. On étend les

bras par terre en avant ou en arrière. On peut garder cet asana plusieurs minutes.

D) **Asana complet** (Fig. 28)

Relever les jambes à la verticale, en pliant les bras, afin de porter les paumes sur le dos et les coudes au sol, ce qui donne une assise stable. On garde cet asana plusieurs minutes.

E) **Asana de la pince** (Fig. 29)

On revient à la position allongée, puis en plongeant en avant on saisit avec les index des mains les pouces des pieds.

Ensuite, en expirant, on tire jusqu'à ce que le front touche les genoux.

F) **Pranayama**

On revient à la position allongée, on se décontracte, on pratique le pranayama et l'on revient à la verticale, comme il a été décrit à la fin des asanas du soleil.

⑤ LES ASANAS DE STABILITÉ (VAJRASANA)

Ces asanas sont appelés ainsi parce qu'ils favorisent la concentration mentale. Ils ont en outre une action importante sur le diaphragme et ils stabilisent le système nerveux.

A) **Asana du cobra**

On le pratique comme il est dit p. 41.

B) **Asana de l'arc** (Fig. 30)

Après retour à plat ventre sur le sol, on saisit les chevilles avec les mains et l'on tire de façon à plier le corps en arrière en forme d'arc.

On inspire en tendant, on expire en relâchant.

C) **Asana de la feuille pliée**

On le pratique comme il est décrit p. 41.

D) **Asana de fermeté** (Fig. 31)

On reste sur les genoux, mais on redresse le corps, puis en le cambrant en arrière on prend appui sur les mains en saisissant les chevilles.

E) **Asana du diamant**

A partir de l'asana précédent, on prend l'asana du diamant comme il est dit p. 44.

F) **Pranayama**

Comme il est dit p. 39.

⑥ LES ASANAS DE REPOS (PADMASANA)

Ces asanas peuvent être pratiqués à la fin des précédentes séries. Ils constituent les postures les plus favorables à la pratique du pranayama.

A) **Asana de l'élève** (Fig. 32)

S'asseoir le corps droit, une jambe droite et l'autre pliée pour que la plante du pied touche la cuisse opposée.

B) **Asana de l'adepte**

S'asseoir en tailleur, insérer la pointe de l'un des pieds entre la cuisse et le mollet de la jambe opposée. Tenir le corps et la tête droits.

C) **Asana de la tête de vache** (Fig. 33)

Dans la position précédente, on joint les mains dans le dos en faisant passer l'un des bras par-dessus l'épaule. On tire en joignant les doigts comme il est indiqué sur le schéma.

D) **Pranayama complet**

En prenant l'une ou l'autre de ces postures, vous mettez la main droite à hauteur du visage. Vous posez les trois doigts médians réunis au centre du front en forçant vos yeux à loucher

dans leur direction. Puis vous fermez avec le pouce la narine droite et inhalez par la narine gauche pendant quatre temps. Vous bouchez la narine gauche avec le petit doigt et gardez l'air dans vos poumons pendant seize temps. Vous débouchez la narine droite avec le pouce et vous exhalez pendant huit temps. Vous rebouchez les deux narines en gardant les poumons vides pendant seize temps. Puis vous recommencez en inhalant cette fois avec la narine droite, etc...

E) **Asana du lotus** (Fig. 34)

Cet asana est difficile pour les occidentaux. Il consiste à coincer le pied droit sur le dessus de la cuisse gauche et vice-versa. Il importe de garder la position après l'avoir prise.

F) **Asana du poisson**

Cet excellent asana est appelé ainsi, car il permet de flotter sur l'eau. C'est l'asana du lotus que l'on complète en se renversant en arrière, le dos à plat sur le sol.

IV

RELAXATION

La relaxation est un état très particulier provoqué par une décontraction musculaire généralisée accompagnée d'une complète détente morale.

Ainsi que nous l'avons montré p. 14 le processus mental sera nécessairement consécutif au processus physique de décontraction tel qu'il a été décrit p. 29 et séq.

Pour faciliter la détente mentale, on fixe la pensée sur un certain nombre d'images, dont nous donnerons plus loin quelques exemples. La fixation intérieure de ces images n'est pas en soi la relaxation. Elle permet seulement de chasser les idées qui nous préoccupent au profit de thèmes de plus en plus flous jusqu'à un état de contemplation qui, lui, établit la relaxation.

La relaxation n'est donc pas un exercice passif, c'est un exercice actif, nécessitant un entraînement personnel.

A aucun moment, une personne relaxée ne perd le contrôle d'elle-même comme c'est le cas dans le sommeil. Et c'est précisément ce contrôle qui permet de tenir constamment à l'écart les préoccupations parasites qui provoqueraient des états d'angoisse et simultanément des contractions comme c'est le cas dans le sommeil.

Il ne faut pas se dissimuler qu'un tel état de domination personnelle n'est pas aisé à obtenir. Il faut beaucoup de patience, de persévérance et de prudence en même temps.

Sachons en effet que la relaxation s'accompagne d'états organiques profonds qui ont été enregistrés à l'électro-encéphalogramme et à l'électro-myogramme.

D'une manière générale, on constate un abaissement de la température centrale du corps avec augmentation de la température cutanée qui peut monter de 7° C. En même temps le rythme cardiaque se ralentit jusqu'à descendre à 50 pulsations par minute dans les états profonds.

On comprend que dans de telles conditions un coup de froid ou un réveil brutal puissent être très néfastes.

Il est extrêmement souhaitable de commencer l'entraînement à la relaxation avec un mo-

niteur compétent. Une fois qu'on a réalisé l'état de relaxation sous son contrôle, il est plus aisé d'en approcher soi-même avec efficacité mais prudence.

Tous les exercices mentaux doivent se pratiquer après une décontraction totale, le sujet étant allongé sur le dos, aussi confortablement que possible sans toutefois que le support soit trop mou, ce qui entraînerait le sommeil. Les yeux sont clos. On a eu soin de se débarrasser de tout ce qui peut entraver la circulation : Ceinture, chaussures, lunettes, bracelet-montre, etc...

① LE DRAP BLANC

Imaginez un ciel très bleu. Au-dessous, une prairie absolument verte, puis un drap blanc séchant sur une corde au soleil. Rapprochez-vous du drap. La partie du ciel est réduite, la partie d'herbe verte aussi. Rapprochez-vous encore — l'herbe verte disparaît, il n'y a plus que le bleu et le blanc. Rapprochez-vous encore, le bleu diminue de plus en plus, il disparaît. Il n'y a plus que la surface blanche devant vous.

② LES CHIFFRES

Si vous avez quelque difficulté à maintenir la contemplation du blanc, faites apparaître sur le drap des chiffres divers, date de naissance, dates historiques, etc...

Puis revenez au blanc.

③ LE BOUQUET

On part d'un couloir très sombre. Dans cette chambre noire apparaissent des points lumineux. Vous approchez, ils se précisent. Ils sont colorés. La lumière augmente. Vous discernez la forme des fleurs. Vous approchez encore, tout un bouquet se détache sur le fond noir. Dé-

taillez avec le plus grand soin chaque pétale de fleur.

Puis la lumière diminue. Vous ne voyez plus que des points lumineux, puis le noir absolu revient.

④ LA PLAGE

Vous êtes allongé sur une plage de sable doux et tiède. Imaginez-la avec précision. Votre corps s'enfonce dans le sable. Vous voici enseveli jusqu'aux épaules, à mi-cuisses, etc...

Puis vous vous enfoncez encore. Appréciez le contact avec le sable tiède qui a la même température que votre corps.

Impression de fusion dans le sable.

Votre corps étant complètement dissous dans le sable, il reste votre souffle enfermé dans votre cage thoracique comme une bulle dans un sac opalescent, irisé.

La bulle se sépare du corps et se dégage du sable. Elle vole au-dessus de la mer. Elle est pénétrée de chaleur et de lumière. Elle regagne la plage et la place qu'elle occupait dans votre cage thoracique. Elle est recouverte de sable.

C'est de cette bulle d'air que partira la vie qui va pénétrer dans vos membres progressivement et vous redonner le mouvement.

Très lentement, vous vous sentez revivifié, vous faites jouer vos muscles, vos articulations et, en vous aidant de la respiration, vous vous relevez doucement. Des exercices respiratoires et une marche lente permettent un retour progressif au tonus musculaire normal.

Il y a évidemment de multiples autres thèmes possibles. Il importe de choisir des situations qui vous soient très familières. On aura soin surtout d'opérer très progressivement le retour au rythme vital quotidien.

III

LA SPONTANEITE

I **Bergson et Moreno**

II **Les conditions de la spontanéité**

III **La spontanéité corporelle**

IV **La spontanéité vocale**

V **La spontanéité musicale**

VI **La spontanéité chorégraphique**

VII **La spontanéité graphique**

*

Voici donc que la pratique de la décontraction, du contrôle musculaire et de la relaxation nous a délivrés des tensions inconscientes qui

jugulaient notre personnalité. Ne croyons pas être parvenus à une fin, mais bien au contraire à un commencement.

Il va falloir recenser les richesses intimes de cet être nouveau qui vient de se dépouiller de ses enveloppes. Et si ce premier examen s'avère trop peu satisfaisant, il va falloir enrichir d'une manière active cette personnalité qui nous a été révélée.

L'exercice des ressources intimes de notre être est l'acte spontané.

Qu'est-ce donc que la spontanéité ?

I

BERGSON ET MORENO

C'est à Bergson que le psychologue américain J. L. Moréno est redevable des trois principes fondamentaux de son système.

- « Il existe des actes qui ne découlent d'aucun antécédent, mais qui jaillissent, imprévisibles. »
- « Ces actes expriment la personnalité totale de celui qui les accomplit. »
- « Ces actes seuls maintiennent ouverts le Monde Naturel, la Société et Soi-même. »

Conçue sous ces trois aspects, notre Spontanéité est le reflet de notre puissance vitale et créatrice, et son inhibition est génératrice de névroses.

Conscient de la valeur de cette fonction, l'Etat Major américain durant la dernière guerre sélectionnait ses officiers selon des tests de spontanéité.

D'autre part, ce sont les théories de J. L. Moreno qui ont renouvelé la Psychothérapie contemporaine en introduisant la pratique des Psycho-drames et des Socio-drames.

Les uns remplacent les traitements psychanalytiques pour l'enfance en particulier. Les autres constituent une véritable méthode d'hygiène sociale dans certains cas de conflits (manifestations raciales, psychologie de groupes tels qu'écoles ou usines, etc...).

Il n'est évidemment pas question d'aborder ici l'aspect psychothérapique du problème. Nous voudrions seulement indiquer un certain nombre d'exercices pratiques nous permettant

de perfectionner cette fonction qui nous semble capitale pour l'épanouissement de notre personnalité.

Si, comme le dit Bergson, « La Spontanéité est l'habileté à l'émergence d'une idée et sa transposition rapide en acte », nous n'aurons pas de peine à admettre qu'elle soit fondamentale dans notre travail d'Expression.

II

LES CONDITIONS DE LA SPONTANÉITÉ

① LA CONFIANCE La confiance est certainement la première condition requise pour obtenir une spontanéité vraie.

A) Confiance dans les lieux

Les participants doivent s'y sentir à l'aise. C'est pourquoi on choisira un endroit confortable; on proscrira en particulier les locaux trop froids qui « glacent » les sujets les mieux disposés. On évitera de la même manière des locaux bruyants et surtout fréquentés par des passants étrangers au groupe. Nous serons dans une salle confortable et assez vaste pour que chacun puisse s'y isoler facilement.

B) Confiance dans l'animateur

Celui-ci, par son comportement, doit inciter les participants à se livrer à leur libre inspiration. Pour ce faire, il aura soin de provoquer la confiance en se départant de toute attitude critique. Après avoir clairement exposé les principes de la manipulation, le mieux qu'il puisse faire est d'exécuter lui-même ce qu'il demande aux stagiaires d'accomplir.

C) **Confiance dans le groupe**

On l'obtiendra grâce à une discipline dont les principes seront bien définis à l'avance. Chacun doit s'occuper de son propre ouvrage sans intervenir dans celui des autres. Le matériel commun sera utilisé selon cette même loi du respect réciproque.

D) **Confiance dans l'activité**

Il importe que les exercices spontanés proposés soient assez simples pour qu'en aucun cas la technique ne soit une entrave à l'expression de chacun.

L'intérêt de l'opération est sa pratique même et non pas le résultat obtenu.

On recherchera donc la facilité par les matériaux mêmes mis à la disposition du groupe.

E) **Confiance en soi-même**

Elle sera le résultat des quatre facteurs précédents, mais surtout de la délicatesse du moniteur qui aura soin de ne pas insister s'il sent une résistance lors de la première séance. La seconde sera mieux réussie.

② **L'HONNÊTETÉ**

Il faut réellement que tout désir de « bien faire », soit absent des préoccupations. Il ne s'agit pas de réaliser une œuvre d'art qu'on puisse faire admirer.

C'est pourquoi, l'animateur d'une séance de spontanéité plastique précisera que les œuvres sont strictement personnelles, qu'elles ne seront exposées que si les auteurs y consentent et que, même en ce cas, elles resteront anonymes.

③ **LA LIBERTÉ**

Elle découle de la confiance qu'on aura accordée aux Stagiaires. Ceci implique que cette liberté finit où celle des autres commence.

D'autre part, si on a la liberté de commencer quand bon nous semble, on doit savoir arrêter son jaillissement créateur quand le temps est accompli.

La spontanéité est favorisée par le groupe, mais elle est aussi limitée par lui...

III

LA SPONTANÉITÉ CORPORELLE

① PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

Avant de donner des exemples d'exercices ou de jeux, il importe de rappeler la différence entre l'improvisation mimée et la pantomime.

Une pantomime a pour objet une représentation publique, elle s'accompagne de musique, de costumes, de décors, etc... Elle fait l'objet d'un travail prolongé qui détruit, par le fait même, la spontanéité.

Dans l'improvisation au contraire, nous avons pour seul but l'extériorisation d'un sentiment, d'une pensée, pour notre seule formation personnelle. Ce qui compte, c'est la sincérité du moment. Cette sincérité disparaîtrait s'il y avait répétition.

Même en cas d'improvisations de groupe, on ne doit jamais considérer ses partenaires comme des spectateurs, mais comme les parties prenantes d'une action à laquelle ils sont aussi profondément intéressés que nous.

Nos exemples iront du plus simple au plus compliqué en nous limitant à des exercices.

Il existe des formes plus complètes de spontanéité collective, mais elles prennent très vite l'allure de « socio-drames » qu'un moniteur non spécialisé ne serait pas toujours maître de contrôler.

② JEUX ET EXERCICES

A) Le jeu du passe-partout

On met, au milieu du cercle des joueurs, un ou plusieurs objets. Les joueurs sont sensés ignorer l'usage normal de ces objets. Ils doivent donc essayer toutes les utilisations possibles qui leur sont suggérées par la forme de l'objet.

Lorsqu'ils ont une inspiration, ils se lèvent et miment une action avec l'objet, puis se rassoient. Une louche deviendra ainsi successivement un téléphone, un club de golf, un lorgnon, etc...

B) Jeu de la chaîne

Il est dérivé du précédent. L'animateur donne à un joueur un objet quelconque, un bâton par exemple. Le joueur doit improviser une action avec ce bâton qui peut ainsi devenir une canne à pêche. Le voisin de gauche du joueur doit alors se lever et intervenir dans l'action du précédent pour l'interrompre. Il va donc être gendarme et dresser un procès-verbal au pêcheur braconnier qui va se rasseoir. Le nouveau gendarme, en possession du bâton, doit trouver une nouvelle utilisation de celui-ci qui deviendra un fusil. Mais le voisin de gauche se lève à son tour, il a été blessé par le coup de fusil du gendarme; celui-ci se rassied, en abandonnant le bâton, qui sert de béquille pour l'invalide, mais le voisin de gauche intervient comme médecin et fait du bâton... ce que vous voulez.

En cas de carence d'un joueur, il laisse la place à son voisin de gauche, mais il est taxé d'un gage (emprunté à d'autres jeux d'improvisation).

C) Jeu du relais mime

Quatre joueurs sortent. Lorsque le premier

rentre, on lui fournit un personnage et une action :

« Tu es en voiture, un de tes pneus crève. Tu essaies de le réparer en le regonflant. Tu n'y parviens pas. Découragé, tu empruntes une bicyclette qui se trouve là par hasard. »

On appelle alors le second joueur. Le premier joueur en mimant devant lui l'histoire de l'automobiliste, doit la lui faire comprendre. Le troisième joueur rentre alors, et le second joueur mime devant lui ce qu'il a compris de l'histoire du premier, en remplaçant ce qu'il n'a pas saisi par une improvisation personnelle. Le quatrième joueur rentre à son tour et le troisième joueur recommence la scène. Le quatrième joueur la jouera encore en remplaçant toujours les passages obscurs par une improvisation qui leur restituera un sens nouveau. Chaque joueur explique ensuite ce qu'il a compris et ce qu'il a voulu faire comprendre.

Insistons sur le fait que, dans ce jeu, on ne doit jamais refaire un geste dont on n'a pas compris le sens, mais le remplacer par un autre geste improvisé et sensé.

D) **Jeu des objets perdus**

L'animateur présente aux joueurs plusieurs objets hétéroclites : un chapeau, un parapluie, une casserole, un gant. Ces objets, dit-il, ont été trouvés sur une place publique. Par qui ont-ils pu être perdus ? Les réponses fusent. Le chapeau appartenait à un gangster, le parapluie à un pasteur, la casserole à un cuisinier, le gant à un agent de police.

L'animateur alors distribue ces rôles. Les joueurs désignés sortent. Ils ont quelques minutes pour organiser ensemble une scène reconstituant les circonstances dans lesquelles les objets en question ont été perdus.

E) **Jeu de la photo animée**

Ce jeu dérive du précédent. L'animateur montre une photo d'un personnage en action, ou une photo de paysage.

Si c'est un paysage, il faut le peupler; si c'est un personnage, il faut imaginer les circonstances et les individus qui sont intervenus avant que la photo ne soit prise ou qui interviendront après.

F) **Jeu de la demande d'emploi**

Chacun doit expliquer aux autres, uniquement par gestes, le métier qu'il voudrait faire.

Dans ce jeu, comme dans les autres, il faut toujours suivre la règle de composition suivante :

- Choisir un personnage.
- Montrer le lieu où il agit.
- Accomplir l'action.
- Conclure cette action.

G) **Jeu du proverbe**

On doit faire deviner aux autres le proverbe qu'on a choisi.

On s'en tiendra à des proverbes bien connus, dictons populaires, morales des fables de La Fontaine, etc...

H) **Jeu des complémentaires**

On établit une série de billets A correspondant à un certain nombre de personnages et une série B où figurent les complémentaires normaux des premiers. Ex. :

A	B	
Tailleur	Mannequin	
Toreador	Taureau	
Nurse	Bébé	etc...

On appelle un des porteurs de billets A. Il mime l'action qui doit faire deviner son personnage. Un des porteurs de billets B doit comprendre que ce personnage est son complémentaire normal. Il se lève, rejoint le porteur du billet A et réalise avec lui une action collective.

IV

LA SPONTANÉITÉ VOCALE

① PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

Les exercices de spontanéité vocale ne sont pas aisément réalisables, tant nous sommes habitués à contrôler nos paroles qui servent plus souvent à dissimuler qu'à exprimer ce que nous pensons.

C'est pour essayer de libérer les forces vives contenues dans le langage que le premier jeu que nous proposons relève de l'automatisme.

Qu'on y prenne garde toutefois : La spontanéité vocale, si elle est liberté, n'est pas relâchement. Dans les improvisations que nous proposons, il serait malséant de dériver vers une certaine trivialité qu'entraînerait sans nul doute le choix de sujets grossièrement comiques.

La plupart des civilisations s'accordent pour voir dans le Verbe le reflet d'un Esprit divin. Il nous incombe de ne pas le désacraliser.

② JEUX ET EXERCICES

A) **Jeu des questions**

On demande aux joueurs de choisir mentalement :

– Soit une question, pourvu qu'elle soit d'ordre abstrait (Qu'est-ce que l'amour ? Qu'est-

ce que notre communauté ? Qu'est-ce que la vie ? Etc...).

– Soit une réponse, pourvu qu'elle soit d'ordre concret mais poétique (c'est un champ de blé – C'est un ciel d'été – C'est un arbre mort, etc...).

Chaque fois que quelqu'un a imaginé une question, il lève la main, le poing fermé. Chaque fois que quelqu'un a imaginé une réponse, il lève la main ouverte.

Le Meneur de jeu, au hasard, donne la parole à un questionneur puis à un porteur de réponse. La rencontre fortuite de l'un et de l'autre, donne souvent des résultats saisissants.

B) Jeu du poème

On réunit un certain nombre de dessins, ceux réalisés en Expression graphique spontanée par exemple (cf. p. 70), ou de photos que l'on peut éventuellement projeter en diapositives.

On demande aux assistants de lancer à haute voix les divers titres qui leur viennent à l'esprit pour les dessins.

Il serait évidemment sot de titrer « neige » un paysage d'hiver. C'est par association d'idées qu'il faut procéder. Au lieu de « neige », nous aurons « pureté » ou «black and white » ou « dominos » ou « mort d'un printemps », etc...

Le Meneur de jeu donne tour à tour la parole à ceux qui ont un titre prêt. Quand les imaginations sont épuisées, on passe à une autre œuvre. Pendant ce temps, un scribe note au fur et à mesure les réponses les plus frappantes

Quand le jeu est fini, il doit en quelques minutes ajouter, entre chaque titre, les verbes ou les propositions qui donneront une cohérence à l'ensemble.

Puis il lit à haute voix le poème ainsi réalisé.

C) Histoire par éléments

On donne à quatre joueurs un certain nombre d'éléments :

- Un lieu.
- Une époque.
- 5 personnages.
- 5 accessoires.

Les quatre joueurs, séparément, doivent à l'aide de ces éléments composer une histoire cohérente. Ils viennent ensuite, l'un après l'autre, la raconter au reste du groupe.

Quatre autres joueurs leur succèdent avec des éléments différents.

D) Le conte oublié

Le Meneur commence à raconter une histoire qu'il invente de toutes pièces. A un certain moment il dit : « J'ai oublié la suite » et la personne qu'il désigne doit continuer à raconter (et donc imaginer) l'histoire. Après un certain temps, sur un signe du Meneur de jeu, il dit à son tour : « J'ai oublié la suite » et c'est une autre personne désignée de la même manière qui doit poursuivre jusqu'à ce que le Meneur de jeu l'interrompe à nouveau.

E) Jeu de la rencontre

Deux joueurs se voient attribuer une identité qu'ils ignorent réciproquement. Cette identité peut être définie soit par un métier, soit par une personnalité historique. Les deux joueurs doivent découvrir l'identité de leur partenaire sans qu'il leur soit permis de poser de question directe et sans qu'il leur soit permis de répondre autrement que par oui ou non.

On concourt par équipes de deux et l'on me-

sure le temps qu'il a fallu à chaque tandem pour se connaître respectivement.

F) **Improvisation à thème**

Le thème peut être une ou plusieurs photos. En travaillant seul ou en petite équipe, on imagine l'histoire qui a pu avoir ces photos successives pour cadre. On la raconte ensuite devant la communauté.

Le thème peut également relever d'un fait divers que l'on a lu dans le journal et auquel il faut donner une suite.

G) **Le « pour et le contre »**

L'animateur fournit une liste de sujets d'actualité :

- « Etes-vous pour ou contre la censure au cinéma ? »
- « Etes-vous pour ou contre la mixité ? »
- « Etes-vous pour ou contre le terrorisme ? »

Les orateurs choisissent de défendre le « pour » ou le « contre » puis ils se préparent à leur allocution, sachant que celle-ci doit durer exactement trois minutes ni plus, ni moins.

Après le discours « pour », vient le discours « contre » puis éventuellement un discours de conciliation.

H) **Le tribunal**

C'est un jeu dérivé du précédent. Le sujet en est un délit. On désigne un Président de Tribunal, un Procureur, un Avocat, un Accusé et plusieurs témoins. A travers les plaidoiries et les témoignages, il faut instruire le procès et prononcer le jugement.

V

LA SPONTANÉITÉ MUSICALE

① PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

La progression que nous allons décrire dans le domaine de la spontanéité musicale n'a pas encore été suffisamment expérimentée pour que nous puissions en faire état d'une manière définitive. Il faut donc la considérer comme un schéma dont chaque animateur pourra s'inspirer en le développant à sa guise selon le groupe dont il aura reçu la confiance.

② DÉROULEMENT

A) **Le warming-up** (*)

On fait écouter à l'assemblée quelques disques de rythme pur. Par exemple, percussions africaines (Afrique II - Contre-point - EXTP 1029), jazz américain (Art Tatum par ex.), tambours sacrés de Haïti (Rituel Vaudou. BAM LO 373). Comme toujours, on aura soin d'agrémenter autant que possible l'audition par des projections de photos, présentation de documents, etc...

Ce premier temps doit amener à la conclusion qu'une musique uniquement rythmique est possible et efficace.

B) **Présentation des instruments**

On propose ensuite aux assistants un choix aussi large que possible d'instruments de percussion allant du triangle au tam-tam, du wash-board aux maracas, des bidons à la cymbale, du wood-block au tambour.

On essaie ces instruments et chacun est invité à se munir de l'un d'eux.

(*) Ce terme qui signifie « échauffement » a été créé en Amérique. Pas plus que wagon, hold-up ou cake, il ne gagnerait à être traduit littéralement.

C) Accompagnement d'un motif rythmique

On fait entendre au groupe un rythme simple, continu, métronomique, qui peut être enregistré ou exécuté par l'animateur. Sur ce fond, les assistants doivent créer des variations ou des contre-points rythmiques. Ils se succèdent ou se complètent à leur gré.

D) Création individuelle

Chacun doit avoir ainsi découvert, à la fois les possibilités de son instrument et les faiblesses de l'utilisation qu'il en a faite. Il est ainsi amené à s'exercer, à affirmer sa percussion (on tape trop fort ou pas assez ou trop au bord ou trop au centre) et à trouver des motifs rythmiques à la fois riches et précis. On varie également les effets en employant des baguettes différentes.

Ces cellules rythmiques pourront être notées à l'aide d'une convention graphique simple, en s'inspirant de l'alphabet morse par exemple.

E) Reprise collective

Chacun fait entendre à la collectivité les cellules qu'il a retenues et, déjà, des associations peuvent être prévues entre deux instruments se répondant ou se recouvrant.

On fait entendre à nouveau un fond sonore métronomique et chacun l'accompagne selon les séquences qu'il a mises au point.

On apprécie le chemin parcouru depuis le début de l'atelier.

F) Création orchestrale

Il s'agit à présent de construire ensemble une œuvre collective. On peut s'inspirer d'une progression dramatique simple telle que l'attente, l'impatience, la joie de la rencontre, la séparation, la tristesse et la solitude ou encore la succession des saisons, etc...

Sur ces divers « mouvements », chacun s'efforce de trouver une illustration convenable.

On fait une sélection, on raccorde les diverses cellules sonores qui ont été retenues. Et, lorsqu'on est d'accord sur une séquence, on la note, toujours au moyen d'une convention graphique.

G) **Prolongements**

Une multitude de prolongements sont possibles et même souhaitables :

- Intervention d'un instrument mélodique dans cet orchestre rythmique.
- Intervention d'un lecteur ou d'un chanteur.
- Création d'une danse sur la musique qu'on a créée.
- Reprise de la musique avec truquages au magnétophone (musique expérimentale, etc...).

Evidemment la progression que nous venons de décrire se fera sur plusieurs séances.

Si les « artistes » souhaitent travailler chez eux et que leur entourage craigne le bruit, rappelez-leur qu'on peut au moins s'exercer à battre avec précision à l'aide de baguettes sur une simple planche.

Il est toujours bon d'utiliser un magnétophone au cours de ces séances d'improvisation car en réécoutant l'enregistrement de l'ensemble rythmique, chacun des joueurs comprend mieux ce qu'il y a de bon ou de mauvais dans son jeu.

VI

LA SPONTANÉITÉ CHORÉGRAPHIQUE

① PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

Comme pour la spontanéité musicale, nous donnons ici une suite d'exercices qu'on aura intérêt à varier de toutes les manières possibles.

On aura soin également de ne pas briser les possibilités créatrices par la critique. On peut suggérer de faire plus mais non pas de faire mieux.

Un excellent climat de chaleur et d'enthousiasme est nécessaire pour la spontanéité chorégraphique plus encore que pour tous les autres exercices présentés dans ce chapitre. C'est que la création est encore plus gratuite, qu'elle met le corps tout entier en action, qu'elle se heurte aux schémas bien définis que nous avons de la danse, qu'elle soit classique ou folklorique, valse ou rock. Nous sommes habitués à des figures très précises et on nous offre la liberté la plus large : Il y a de quoi nous décontenancer.

② DÉROULEMENT

A) Ecoute du disque

Le choix du disque qui servira de support à l'improvisation est assez délicat. Plusieurs caractéristiques doivent être réunies.

a) **Caractéristiques de forme** - Il ne faut pas que le rythme soit trop rapide, ce qui obligerait à une virtuosité dont les débutants ne sont guère capables. Il ne faut pas non plus qu'il soit trop lent, sous peine de supprimer le dynamisme nécessaire.

b) **Caractéristiques de fond** - Il faut que la mélodie soit assez colorée pour aider la création gestuelle car, si le rythme donne le mouvement, c'est surtout la mélodie qui donnera le thème.

De toutes manières, la première écoute du disque n'est pas faite pour chercher des formes mais pour avoir une idée générale de la musique.

On n'écoutera d'ailleurs le disque qu'une seule fois, car la répétition amènerait à des

constructions mentales qui nuiraient à la pureté de la création spontanée.

B) Improvisation progressive individuelle

Sans qu'aucun commentaire ne soit échangé après l'écoute, l'animateur demande aux auditeurs d'improviser sur cette musique en se servant seulement de leurs jambes. On peut sauter, marcher, tourner, courir, mais sans se servir des bras.

A un moment donné, le moniteur, sans arrêter la musique, demande à tout le monde de se coucher par terre et de continuer à improviser sans se relever. On peut ramper, faire marcher bras, tête et mains, mais au sol.

Ensuite, il demande qu'on se relève et que debout, sans bouger, on improvise avec des mouvements de la tête seule, puis des bras seuls, puis de la tête et des bras, on ajoutera le tronc ensuite et à la fin les jambes.

Ce premier travail a pour but de faire découvrir aux participants tout le clavier des possibilités que leur offre leur corps.

C) Recherche d'un thème

Ayant acquis une certaine connaissance du disque, non seulement auditive mais aussi corporelle, on s'efforce de trouver un thème commun.

Ce thème peut être abstrait, ex. : Joie, renaissance, attente, etc... Dans un tel cas, on se gardera d'une illustration immédiate et naïve, on cherchera à suggérer plutôt qu'à représenter.

Ce thème peut être concret, ex. : Le printemps, le retour des pêcheurs, la Tour de Babel, etc... Il faudra alors se garder du détail trop anecdotique. On s'efforcera d'étendre le thème et même de le transposer sur un plan abstrait si possible.

D) **Reprise créatrice individuelle**

On remet donc le disque une nouvelle fois. Tous les participants, en usant simultanément de tous les moyens corporels dont ils disposent, s'efforceront d'illustrer le thème qui a été choisi en commun. Ils dansent ensemble mais « chacun pour soi ».

Il est assez vraisemblable qu'au cours de cet exercice des rencontres se produiront fortuitement entre les danseurs. Ces rencontres seront la matière première que l'on reprendra pour l'improvisation collective.

E) **Improvisation créatrice collective**

Cet essai va terminer notre séance de spontanéité puisqu'aussi bien, ensuite, c'est d'une véritable composition chorégraphique, qu'il sera question.

Le schéma général étant donc dessiné, on va laisser chacun improviser à sa guise sur cette idée commune.

On distribue les rôles en limitant la participation de chacun : les uns se déplaceront tandis que les autres resteront au sol, etc...

Un exemple fera mieux saisir notre pensée.

Sur « Le Sacre du Printemps » de Stravinsky, le thème retenu (peut-être en fonction du titre) a été « De la graine à l'arbre ».

Quelque-uns représentent les graines : Graines qui volent, graines qui se dessèchent, graines qui germent, etc...

D'autres figurent les arbres : Arbres qui poussent, arbres foudroyés, arbres qui unissent leurs branches, etc...

Il y a aussi les vents qui passent, entraînant les graines, déracinant les arbres.

On peut imaginer toute la variété de créations qu'offrent des thèmes comme « les Saisons », « les Eléments », « les Points Cardinaux », etc...

Pour mieux comprendre toutes les extensions et transpositions possibles à travers un thème, nous vous conseillons de vous reporter à la p. 183 où nous présentons un exemple de création chorégraphique collective.

VII

LA SPONTANÉITÉ GRAPHIQUE

① PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

Nous résumons sous ce terme toutes les activités spontanées aboutissant à des réalisations d'ordre manuel : Dessin ou modelage, compositions d'objets ou « ready-made ».

Ici encore, la spontanéité est difficile à retrouver.

Partant du principe que le dessin doit être fidèle et la peinture ressemblante, les disciplines artistiques scolaires permettent rarement le jaillissement créateur.

C'est à la fois faute d'une observation active du monde extérieur pourtant riche en formes et en couleurs et faute d'une juste conception du rapport idée-objet.

Nous subissons en cela les conséquences d'une civilisation où la logique règne à ce point que toute création n'est admise que dans la mesure où elle répond à des canons de beauté soigneusement et définitivement établis.

Avant de créer, nous nous demandons toujours si la création est licite et si elle ne l'est pas, nous abandonnons notre projet.

L'idée précède l'objet.

C'est le processus inverse qu'il serait souhaitable d'observer. Créer d'abord l'objet et s'en faire ensuite une idée.

C'est dans cette perspective que s'inscrivent nos exercices.

② LE DESSIN LIBRE

Une séance de dessin libre comporte trois parties :

- Le warming-up (*).
- Le dessin proprement dit.
- Le titrage.

Le warming-up est destiné à mettre les participants dans une certaine ambiance.

Dans cette perspective, le warming-up peut être :

- Musical.
- Littéraire.
- Visuel.

Dans le premier cas, on lit un ou plusieurs poèmes, tous générateurs d'une même ambiance.

Dans le second cas, on écoute un morceau de musique.

Dans le troisième, on assiste à la projection de photos de paysages ou d'œuvres d'art, assez diverses pour ne pas inciter à la copie, assez homogènes pour éviter la dispersion de l'esprit.

Le dessin proprement dit doit être entrepris aussitôt que possible après le warming-up. Pour ce faire, on a préparé des feuilles de papier de différents formats et différentes couleurs, ainsi que des craies polychromes et du fusain. La peinture est déconseillée avec des sujets non exercés, car elle risque de les rebuter par sa difficulté technique.

Il est important d'agir dans le silence.

On laisse à l'exécution le temps nécessaire (environ un quart d'heure). Il y aura toujours des insatisfaits qui voudront indéfiniment recommencer ou parfaire leur œuvre. On doit les sacrifier à l'ambiance générale qui serait gâtée

(*) Cf. note p. 64.

par une inaction prolongée de la majorité des assistants.

Autre recommandation : Les moniteurs doivent dessiner eux aussi et surtout ne pas passer dans les rangs pour voir la manière dont les autres « se débrouillent ».

Le titrage est tel que nous l'avons décrit à la p. 61.

③ LA COURSE AU TRÉSOR

La course au trésor n'a pas de fin en soi, mais prépare aux deux exercices que nous décrivons plus loin.

L'idée centrale de ce jeu est d'apprendre aux jeunes à regarder ce qui les entoure en appréciant la nature dans ses moindres détails et non pas seulement en fonction d'un certain nombre de poncifs vulgarisés par les calendriers et les cartes postales.

On décide donc de partir pour la course au trésor, c'est-à-dire de « draguer » les plages, les bois ou les champs à la recherche de trois objets au moins, de nature différente si possible, mais qui auront tous pour caractéristique commune de paraître beaux. Insolites parfois, étranges souvent, fantastiques s'il se peut, mais toujours beaux (Cf. Fig. 38).

Une telle démarche ne va d'ailleurs pas sans difficulté et l'on rencontre souvent bien des réticences.

- Mais enfin, qu'est-ce qu'il faut rapporter ?
- Quelque chose de beau.
- Tu veux des fleurs ?
- Pas forcément : Quelque chose de beau.

Quelques-uns cherchent à comprendre, d'autres ricanent et pour cacher leur inquiétude, ils imaginent des blagues et vous les voyez re-

venir avec une vieille chaussure et une boîte de conserve. C'est manqué pour une fois, ils comprendront après.

④ LE READY MADE

Ce terme qui signifie « tout fait » a été utilisé par l'école surréaliste pour désigner des objets dont la destination première n'était nullement artistique, mais qui, d'emblée, se trouvent empreints d'une valeur esthétique pour ceux qui les ont découverts.

Un illustre exemple de ready-made était la selle de bicyclette surmontée d'un guidon que Picasso présenta au Salon des Indépendants de 1946 et qui suggérait admirablement une trophée de taureau.

De tels ready-made ne sont pas rares après une course au trésor; on les recrute surtout parmi de vieilles ferrailles. Que les sceptiques essaient et, s'ils ont la moindre imagination, ils seront convaincus.

⑤ L'IKEBANA

Encore un mot étranger, japonais cette fois et qui désigne un art vieux de trois millénaires. S'il n'est pas en soi spontané, il permet de tirer un excellent parti des objets qui ont été rassemblés pendant la course au trésor. En considérant ceux-ci vous pouvez découvrir qu'ils se rapportent à un thème commun. Le processus inverse est également valable et vous avez pu chercher vos objets en fonction d'une idée centrale.

A) L'Idée génératrice

- Description d'un paysage, par exemple : « Le ruisseau » (cf. Fig. 35).

- Traduction d'une impression, par exemple : « La chaleur de l'été » (cf. Fig. 36).

- Expression d'un état d'âme, par exemple : « Le renouveau » (cf. Fig. 37).

B) **Les règles théoriques**

Pour donner à vos objets la plus grande force d'expression, il faut tenir compte d'un certain nombre de facteurs.

a) **Les contrastes.** - Une tôle coupée à angles vifs fera ressortir la fraîcheur des fleurs de prunus (cf. Fig. 37).

b) **Les lignes.** - Une ligne épaisse donne une impression de force. (Cf. Le bois mort de la fig. 38.) Une ligne droite et légère indique la sensibilité. (Cf. Les roseaux de la fig. 35.)

c) **L'espace.** - Dans les seikkas, compositions classiques, on distingue trois branches principales :

Le « Shin » (la fleur du ciel) : Une fois et demie à trois fois la hauteur du vase; le « Soe » (l'homme) deux tiers du Shin; le « Tai » (la fleur de la terre) un tiers du Shin (cf. Fig. 39).

On introduit d'abord le shin en fonction de l'angle selon lequel doit être vu le bouquet. On met ensuite le soe pour faire valoir le shin. Le tai arrive en dernier pour établir un équilibre. On tiendra toujours compte dans nos compositions de la place qu'occupera le vase dans le cadre d'une pièce.

Il existe un autre type de composition, beaucoup plus souple : le « Moribana ». On emploie ce style pour composer de petits paysages où la surface de l'eau tient une grande place (voir fig. 35).

Parlons encore du « Morimono » qui est une simple association des objets les plus divers (voir Fig. 40).

d) **La couleur.** - Selon leur tonalité, leur intensité ou la lumière qui les éclaire, les couleurs ont une influence sur notre esprit. On donne aux couleurs les valeurs suivantes :

- Le blanc. - Sur une grande surface (mur), il diminue la valeur du bouquet; sur une petite surface (le vase), il fait valoir les couleurs.
- Le rouge. - Il est joyeux, puissant et passionné. On renforce sa valeur par son contraste, le vert.
- L'orange. - Il est optimiste, amical et jeune.
- Le jaune. - Il est simple et primitif, parfois frivole.
- Le vert. - Il est pacifique et féminin. Il calme les passions.
- Le bleu. - Il est froid, profond, irréel et spirituel.
- Le pourpre. - Il est féminin, mystérieux, noble et éternel.
- Le gris. - Il n'a pas de puissance propre. Il fait valoir les autres couleurs.

e) **Le choix d'un vase**

- Sa couleur : Un vase blanc fait ressortir les couleurs comme nous l'avons dit. Un vase avec de fines rayures forme contraste avec un bouquet de fleurs sauvages variées. Un bambou coupé est un agréable support rustique.

- Sa forme : Un vase rond fait valoir les lignes brisées d'un bouquet. Une coupe en grès rustique donne une impression de paix et d'ouverture. Un bac plat contribue à créer une ambiance de silence et de paix.

C) **Quelques conseils pratiques**

- On fixera les grosses branches à l'aide d'une cale (Fig. 41).

IKEBANA

C'est d'une impression qu'est parti l'auteur de ce bouquet. « La chaleur de l'été. » Les blés et les coquelicots évoquant les moissons torrides sont renforcés par le contraste de la menthe verte.

Fig. 36

C'est tout un paysage qu'on a voulu décrire ici. Un titre « le Ruisseau ». Les roseaux blonds rappellent le soleil — la reine des prés, le foisonnement de la végétation, — et la menthe, la fraîcheur de l'eau vive.

Ce morceau de bois mort n'est-il pas mis en valeur par le fil de fer (peint en noir) qui s'enroule tout autour ?

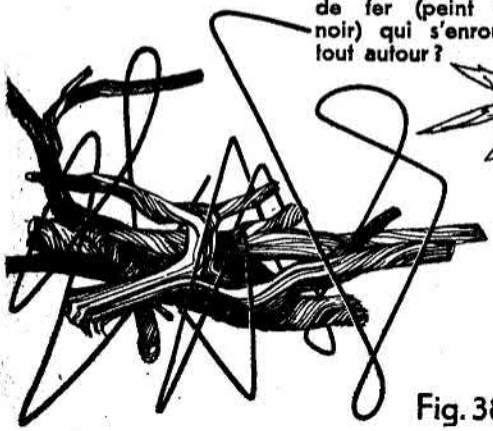


Fig. 38

Fig. 39

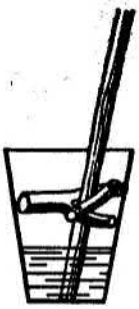


Fig. 41

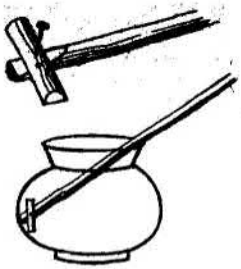


Fig. 43

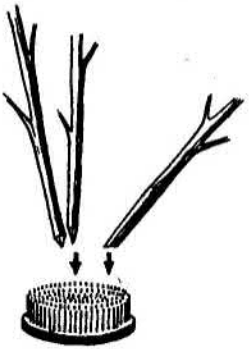


Fig. 44

Fig. 42

Au bord de la mer, on peut trouver ce « bois flotté », ces coquillages et ces galets de verre émoussés par les flots.

Fig. 40

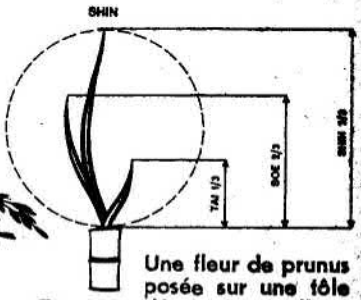


Fig. 39

Une fleur de prunus posée sur une tôle découpée à l'emporte-pièce, c'est le contraste entre la vie industrielle et une nature toujours rejaillissante.

Fig. 37

- Pour tordre les tiges, il faut maintenir le bois avec les pouces (Fig. 42).

- Pour donner leur inclinaison aux rameaux, on utilisera ce dispositif en croix (Fig. 43).

- On trouve les « Kenzans » dans les boutiques de fleuristes et les grands magasins (Fig. 44).

- Pour rassembler des objets hétérogènes, on utilisera le plâtre, le mastic, la terre glaise, etc...

⑥ LES PANNEAUX OBJETS

L'Ikebana n'est évidemment pas la seule méthode de composition spontanée. Les panneaux-objets, plus libres, permettent une activité plus aisément collective.

On met à la disposition de chaque groupe :

- Un panneau d'isorel mou, une grille ou un grillage monté sur corde (au moins un mètre carré de surface en respectant les règles de proportions données p. 136).
- Des morceaux de feutrine de différentes couleurs.
- Des morceaux de papier, de carton, de liège en plaques, etc.
- Des éléments naturels : feuilles, écorces, arêtes, os, etc...

On peut donner à chaque groupe un thème particulier ou à tous le même thème (ex. : un poème ou « les saisons » ou des idées encore plus générales). Tous ont un quart d'heure pour composer un panneau décoratif sur le thème choisi en utilisant les divers éléments mis à leur disposition.

IV

LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE

I **Spontanéité et technique**

II **Le technique corporelle**

III **La technique vocale**

IV **La technique musicale**

V **La technique chorégraphique**

VI **La technique plastique**

I

SPONTANÉITÉ ET TECHNIQUE

Nous avons vu jusqu'ici comment la décontraction permettait à l'être une libération de sa personnalité qu'il parvenait ensuite à exprimer spontanément dans un certain nombre d'exercices.

Nous ne saurions réduire l'importance de la spontanéité dans le processus psychologique que nous avons décrit, mais il serait erroné de la considérer comme une fin en soi.

Ce fut l'attitude d'un certain nombre d'écoles de poésie ou de peinture, dont la position se mouvement Dada, du XX^{e} siècle, s'élevait contre un certain état d'esprit social. Ainsi le justifiait historiquement en tant que réaction contre la niaiserie de la littérature bourgeoise, tandis que les peintres protestaient de façon similaire contre le « pompiérisme » régnant.

Dans une perspective éducative, on ne saurait en rester à ce stade.

A la spontanéité doit succéder la technique qui donne une forme et une structure durable à nos inspirations et qui confère à nos œuvres une valeur communautaire en les marquant d'un certain nombre de caractères qui les rendent accessibles à d'autres.

On peut avoir en tête une série de cris qui nous semblent exprimer parfaitement tel état d'âme. Mais ces cris, pour être reproduits par nous-mêmes ou par d'autres, doivent pouvoir être analysés. D'où la naissance de la musique.

On peut imaginer une suite de gestes traduisant admirablement un conflit profond, mais on sera absolument incapable d'en faire la démonstration, tant que notre corps n'aura pas acquis la souplesse requise.

Sans spontanéité, l'œuvre est froide et sans vie.

Sans technique, elle reste confuse.

Nous allons donc, en suivant le même ordre que pour la spontanéité, donner un certain nombre d'exercices qui permettront de traduire des idées ou des sentiments avec le maximum d'efficacité et de sincérité possible.

II

LA TECHNIQUE CORPORELLE

Si l'on admet assez aisément la nécessité d'un travail d'expression vocale, il n'en va pas exactement de même pour l'expression corporelle.

Notre civilisation essentiellement bavarde a en effet pris l'habitude de limiter au strict minimum toute gestique et la contraction chronique qui est la conséquence de notre difficulté d'être a plus encore contribué à lier nos membres.

Peut-on se contenter de cet état de fait ? Et dans la mesure où la relaxation a libéré notre corps de nos contraintes, ne devons-nous pas souhaiter utiliser toutes les possibilités de cet instrument, dont nous avons recouvré l'usage ?

On ferait toutefois erreur en pensant que cet usage nous sortirait du quotidien pour seulement nous conduire à une pratique artistique. Ce serait aussi inexact que de croire que l'expression vocale n'est utile qu'aux comédiens.

Nous avons dit que notre civilisation est peu gestuelle. C'est exact. Elle n'en est pas pour autant frappée de stupeur. Nous marchons chaque jour, nous manipulons des objets, ser-

rons des mains : Autant de formes de l'Expression corporelle. Ne pas s'efforcer d'y mettre le maximum d'efficacité et de sincérité, c'est aveuglement méconnaître l'importance d'une fonction de relation qui, pour détériorée qu'elle ait été, n'en est pas moins profondément liée à notre structure humaine.

En fait, pratiquer l'expression corporelle, ce n'est pas apprendre l'art de feindre, mais bien au contraire celui d'être à la fois plus efficace et plus vrai.

C'est dans cette perspective que nous aborderons d'abord le contrôle, puis l'éducation corporels.

① LE CONTROLE CORPOREL ET LES ATTITUDES

La répétition de nos gestes quotidiens a créé chez nous une telle habitude que nous les accomplissons machinalement sans nous soucier de leur gaucherie, de leur manque d'élégance ou de précision.

De la même manière, nous avons revêtu notre visage d'un masque trop rigide pour se prêter à l'expression vraie de nos sentiments.

Et nous reprochons au monde son incompréhension à notre égard...

Abordons à présent les différents facteurs d'un bon contrôle corporel.

A) La décontraction

Elle constitue, évidemment le préliminaire à tout exercice.

Comment pourrait-on sculpter une argile pleine de cailloux ? Comment peut-on remodeler un corps noué ?

En outre nous ne pouvons guère imaginer un travail musculaire prolongé si notre énergie est dispersée dans des contractions parasites.

Sans cette économie fondamentale que nous procure la décontraction, il est vain d'espérer acquérir la souplesse, la précision, la puissance.

Rappelons ici la différence qui existe entre décontraction et relaxation.

La relaxation est un état psycho-somatique profond qui implique une baisse de notre tonus nerveux et partant de notre tonus musculaire. C'est pourquoi elle ne doit pas être immédiatement suivie d'un effort violent.

La décontraction n'implique aucune baisse de notre tonus. Les muscles gardent le minimum d'énergie nerveuse qui leur permet une réaction rapide et d'autant plus prompte même qu'elle n'est gênée par aucune crispation involontaire.

C'est un des principes des ARTS MARTIAUX japonais qui font succéder constamment contraction et décontraction.

B) La respiration

Nous avons vu précédemment (p. 27) l'importance de la respiration dans le fonctionnement même de nos muscles. Nous avons, à ce propos, insisté sur l'importance d'une coordination entre l'inspiration et l'effort.

Nous devons ajouter ici qu'il ne s'agit pas seulement d'un apport d'oxygène et qu'en dehors de la succession des trois temps :

Elan - Inspiration
Action - Apnée (rétention du souffle)
Repos - Expiration,

il y a souvent lieu d'observer un rythme approprié aux mouvements que nous accomplissons.

Ce fait est bien connu des coureurs qui observent un rythme respiratoire différent selon qu'ils ont à parcourir 100 ou 5 000 m.

On prendra facilement conscience de cette réalité en essayant d'accompagner des mouvements lents par une respiration haletante. C'est

aussi difficile que de faire des gestes saccadés en conservant une inspiration calme.

C) La symétrie

Notre corps répond à une symétrie bilatérale. Au repos, il doit retrouver cette symétrie si l'on veut lui rendre à la fois le calme et l'harmonie. Hélas, ce n'est pas souvent le cas : L'épaule droite, ici, est abaissée, là c'est un pied qui est en dedans; ou bien, c'est la tête qui penche d'un côté tandis que le bassin est déporté de l'autre.

C'est par une constante attention que nous parviendrons à remettre tous nos membres à leur place selon l'axe médian qui passe par le nez, le sternum et le nombril.

D) L'équilibre

Mais en dehors de cette symétrie, il y a une disposition idéale à observer dans la répartition des charges de notre corps. Faute de cet équilibre, nous sommes constamment obligés pour ne pas nous écrouler de tendre exagérément telle ou telle partie de notre musculature.

En particulier nous avons fréquemment tendance à creuser exagérément les reins en portant le ventre en avant. Cette position vicieuse entraîne un affaissement des épaules qui se portent en avant pour maintenir notre corps debout.

Les conséquences immédiates de cette position sont une diminution de la capacité thoracique, un relâchement des muscles abdominaux et une contraction chronique des attaches pelviennes.

On corrigera cette attitude maladroite en travaillant la bascule de notre bassin (p. 23) et en ayant soin de maintenir les jambes et les pieds parallèles.

E) Les attitudes

Il est évident que pour importante que soit la redécouverte de notre symétrie et de notre équilibre, elle ne constitue qu'une première étape dans notre travail de contrôle corporel.

La seconde étape concernera nos attitudes. On entend très souvent sous ce terme une certaine rigidité.

Et certes notre intention n'est pas de proposer un catalogue où l'on trouverait l'allure à observer pour témoigner son admiration, son courage ou son mépris.

Nous voulons, au contraire, après avoir fait table rase par la décontraction et ses complémentaires, reconstruire selon la seule logique anatomique, une sorte d'alphabet de notre comportement dans ce qu'il a de plus élémentaire.

a) **L'attitude allongée.** - C'est évidemment la plus simple de toutes. Encore convient-il de bien la prendre. Généralement, notre colonne vertébrale ne repose pas sur le sol comme elle le devrait et maintient une cambrure néfaste à la fois pour notre repos et pour tout notre comportement ultérieur...

Une rééducation dans ce domaine est d'autant plus importante que, comme le dit Jean-Louis Barrault :

« Tous les gestes du mime partent de la colonne vertébrale; il faut prendre conscience de cette hampe, vertèbre par vertèbre. »

Exercice :

Allongé sur le dos, on prend conscience de la position de la colonne vertébrale. Le plus souvent, on la sent cambrée, le creux du dos ne touchant pas le sol.

Plions alors les jambes pour ramener les talons vers les fesses, le dos devient bien plat.

TECHNIQUES CORPORELLES

PLANCHE V

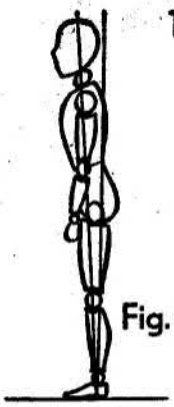


Fig. 49

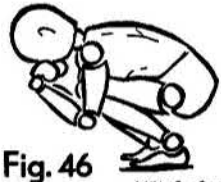


Fig. 46

Attitude fermée

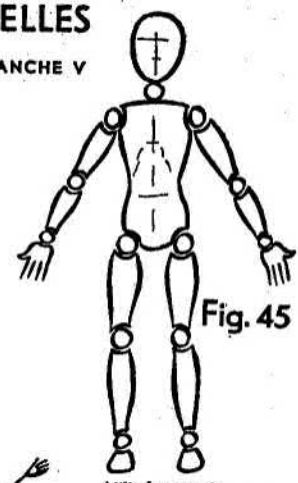
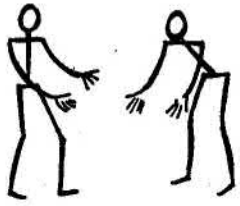


Fig. 45

Attitude ouverte



Diverses attitudes ouvertes

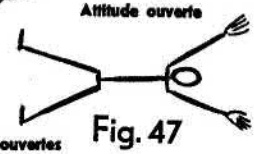


Fig. 47

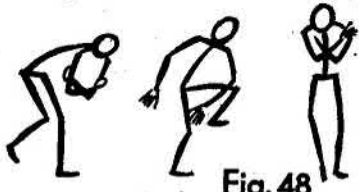
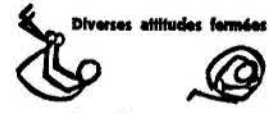


Fig. 48



Diverses attitudes fermées

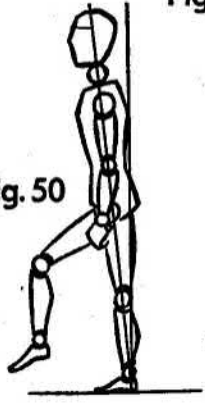


Fig. 50

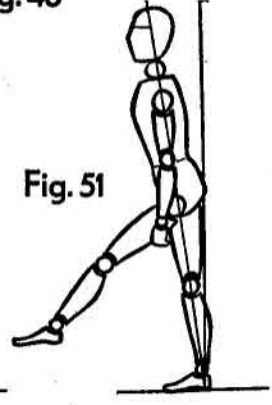


Fig. 51

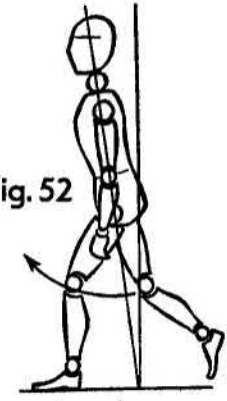


Fig. 52

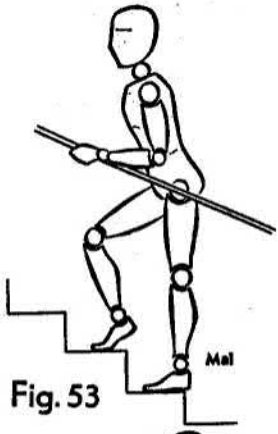


Fig. 53

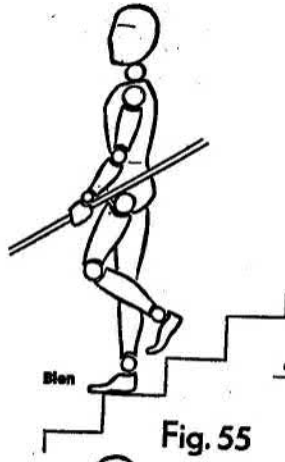


Fig. 55

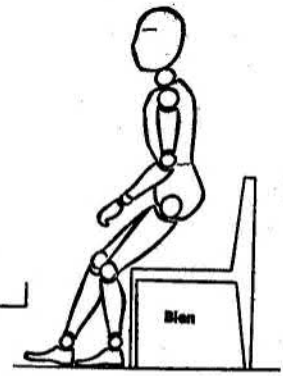


Fig. 57

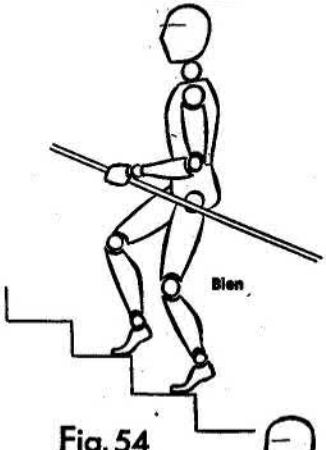


Fig. 54

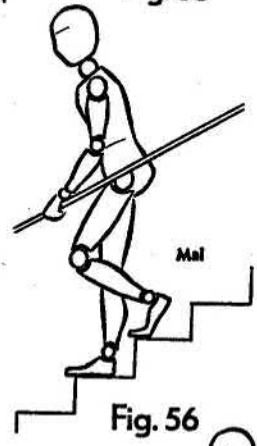


Fig. 56

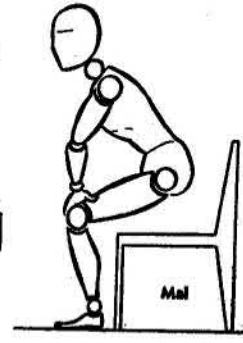


Fig. 58

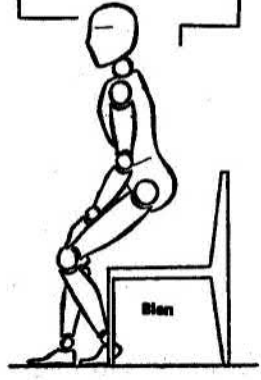


Fig. 59

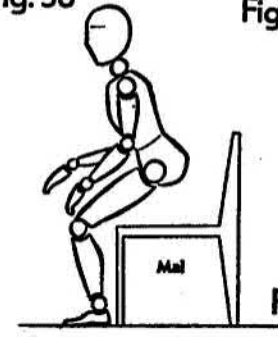


Fig. 60

Déplions une jambe puis l'autre tout en maintenant l'immobilité des vertèbres dorsales. La cambrure du dos ne reparaît plus.

On inspire alors en gonflant le ventre sans creuser les reins et on expire en sentant bien la relaxation de tout le bassin (Cf. Fig. 2 p. 22).

On garde ensuite cette attitude en veillant à un relâchement complet des articulations et à une respiration très ample. On sentira alors une impression de chaleur due à la libre circulation du sang.

Rappelons que pour avoir une bonne attitude allongée : Les bras ne collent pas au corps, les mains reposent dos sur le sol, paume vers le ciel et doigts légèrement repliés selon la tension normale des ligaments, les jambes sont légèrement écartées et les pointes des pieds ouvertes vers l'extérieur.

Le visage lui-même est détendu, bouche entrouverte, joues molles et paupières mi-closes.

b) **L'attitude debout.** - Cette attitude correspond à deux situations : la concentration avant l'action. - La disponibilité avant le contact.

Notre effort portera principalement sur la verticalité et la symétrie du corps, dont nous avons déjà souligné l'importance.

Exercice (Fig. 49) :

On prend la position debout qui nous semble la plus habituelle. Progressivement, on relâche les muscles qui assurent la station debout jusqu'à se retrouver accroupi. On imagine alors que l'on est tiré vers le haut, à la fois par le sommet du crâne et le plexus solaire. En se redressant ainsi, on prend une conscience plus claire des muscles des jambes, du dos et de l'abdomen qui contrôlent notre station debout.

Restant debout, il s'agit à présent de rectifier notre attitude.

La tête ne doit être ni trop relevée, ni relâ-

chée. Un indice : Notre regard qui doit suivre une ligne horizontale.

Les épaules doivent tomber souplement. On ne doit pas rejeter les omoplates en arrière, ni ramener les clavicules en avant.

La colonne vertébrale n'est pas cambrée grâce à la bascule du bassin qu'on a su maintenir dans sa meilleure position.

Les pieds sont parallèles, légèrement écartés pour se trouver à l'aplomb des hanches.

On doit parvenir à se tenir droit et ferme en prenant appui sur le milieu du pied et non sur le talon et en localisant notre centre de gravité aussi haut que possible vers la poitrine. Essayer de sentir les muscles des jambes qui permettent alors le maintien de l'équilibre.

c) **L'attitude ouverte.** - Elle a d'abord une signification psychologique. Si nous reprenons notre attitude debout, nous ne pourrons rester éternellement immobile. Le désir de bouger s'accompagnera d'une inspiration, puisqu'un nouvel apport d'oxygène sera rendu nécessaire par le mouvement.

Cette inspiration se traduira par une ouverture de la poitrine facilitée par une certaine attitude de la tête, des épaules et des bras. Cette attitude s'appelle l'attitude ouverte (Cf. Fig. 45).

Elle a également une signification psychologique. Comme elle procure à l'organisme la force et la vie, elle est associée à une impression de joie, de puissance et d'accueil.

Exercice (Fig. 47) :

Essayons d'inspirer dans toutes les attitudes possibles jusqu'à ce que nous trouvions la position idéale.

L'ayant trouvée, gardons-la quelques instants en nous concentrant sur l'impression intime que nous ressentons de ce fait.

d) **L'attitude fermée.** - Lorsque nous venons de faire un mouvement, et avant de prendre l'inspiration qui va nous redonner nos forces, nous expirons profondément pour chasser de nos poumons l'air vicié qui nous empoisonne.

Cette expiration s'accompagne d'un tassement du corps.

L'état extrême de cette attitude est la position fœtale où tous les membres sont ramassés sur eux-mêmes. Une telle situation provoque une impression de malaise, de repli sur soi et d'impuissance (Cf. Fig. 46).

Exercices (Fig. 48) :

Recherchons les positions les plus fermées possible : debout, sur un genou, sur deux genoux, au sol, en ne prenant que de rares et courtes inspirations. Nous ressentirons mieux alors la signification de certaines postures de refus inconscient que nous avons pu observer sur d'autres ou sur nous-mêmes...

On passera ensuite d'une attitude ouverte à une attitude fermée en faisant évoluer le sentiment en conséquence :

Par exemple, je me dirige vers quelqu'un, dans une attitude d'accueil, mais cette personne (imaginaire) répond par des menaces et des coups.

Ou encore, je suis allongé sur le sol en signe de soumission, mais on me dit de me relever, afin de me féliciter.

e) **Attitudes d'équilibre.** - La symétrie de notre corps fait que nous prenons spontanément une attitude où nos membres sont en équilibre lorsque nous cherchons le repos ou lorsque nous concentrons nos forces.

Exercice :

Essayons de trouver de nombreuses attitudes équilibrées, bras ouverts ou fermés, jambes

écartées ou jointes. Chaque fois, nous éprouverons une impression de calme et d'harmonie.

f) **Attitudes de déséquilibre.** - Il en ira tout autrement, si nous nous mettons dans des attitudes systématiquement déséquilibrées. Les efforts pour maintenir ces positions en porte-à-faux provoquent une tension musculaire qui s'accompagnera d'une impression d'inconfort, de disharmonie et d'instabilité.

Exercice :

Prenons à présent des attitudes déséquilibrées en cherchant à en découvrir le plus possible.

g) **Attitudes complexes.** - Elles proviennent de la combinaison des attitudes que nous venons de décrire.

Exercices :

Marchons en prenant des attitudes différentes que nous conserverons pendant quelques instants.

Ayant ainsi répertorié notre vocabulaire, reprenons l'exercice en essayant, pour chaque attitude prise spontanément, de ressentir une impression correspondante. Vérifions alors si cette impression recoupe les idées générales d'ouverture et d'équilibre.

Par exemple, nous avons pris une attitude bras écartés, tête en arrière. Nous avons ressenti une impression de fierté, de puissance. Ce qui est normal puisque l'attitude était ouverte et équilibrée.

En partant du principe inverse, on peut essayer d'illustrer une idée. Par exemple la pauvreté : Attitude fermée et équilibrée. L'avarice : Attitude également fermée mais déséquilibrée.

Tous ces exercices peuvent être repris lorsqu'on est assis ou allongé.

h) Importance des attitudes - De telles recherches ne sont évidemment que des préliminaires qui peuvent paraître assez artificiels.

En fait, ils ont intérêt dans la mesure où ils nous font comprendre l'importance de l'immobilité. Dans un monde saisi par une multitude de rythmes qui nous entraînent sans qu'on en prenne même conscience, l'immobilité a une valeur récréative au sens propre du terme.

C'est le temps de la réflexion, de l'intériorité, le temps où la sensation peut s'épanouir et l'idée se développer. C'est le livre reposé un instant après le paragraphe. C'est aussi l'instant de liberté arraché à l'activisme quotidien au profit de notre vie profonde.

② LA MAÎTRISE CORPORELLE ET LES GESTES

On ne pourra évidemment pas se contenter de l'harmonieuse immobilité que nous aurons acquise.

Le monde qui nous entoure nous sollicite de multiples façons et nous sommes obligés de réagir de diverses manières à ces sollicitations.

Si nous observons notre comportement nous pouvons retenir un certain nombre d'étapes :

- Analyse de la sensation.
- Réflexion avant le geste.
- Accomplissement du geste.
- Réaction après le geste.

Evidemment cette classification est théorique car bien souvent certaines parties de cet enchaînement sont escamotées.

Il nous appartient ici de reprendre ces divers temps pour parfaire notre éducation corporelle.

A) Analyse de la sensation

Nos sensations correspondent à des réactions physiques (stimulation des corpuscules du toucher, des cônes et des bâtonnets de la vue, de la membrane de l'ouïe) qui sont transmises à notre cerveau à des fins d'interprétation. Malheureusement très souvent cette interprétation ne se fait pas, soit que l'action nous entraîne trop vite, soit que notre cerveau fatigué se refuse à ce travail mental.

Conscientes de cette infirmité, les grandes agences publicitaires s'efforcent d'attirer notre attention sur telle ou telle caractéristique d'un vin, d'un savon ou d'une étoffe que nous n'aurions pas remarquées sans une sensibilisation initiale.

Il serait évidemment souhaitable que nous puissions de nous-mêmes analyser ce qui nous entoure pour que nous puissions y adapter rationnellement notre comportement.

Voici quelques exercices simples qui ne sont évidemment donnés qu'à titre d'exemples :

a) **La vue** - Nous reprendrons le jeu de Kim : On demande à quelqu'un de disposer sur une table dix ou quinze objets hétéroclites.

On observe ces objets pendant une minute puis on les fait recouvrir. Il s'agit ensuite d'énumérer tous ceux que nous avons observés. On augmente le nombre des objets en diminuant le temps d'observation au fur et à mesure que notre faculté d'attention visuelle se développe.

b) **L'ouïe** - En restant immobile à la terrasse d'un café, dans une rame de métro, ou au milieu d'une prairie, nous essaierons de répertorier tous les bruits que nous entendons, des plus forts aux plus ténus.

Lorsque nous aurons acquis une certaine habileté, nous reprendrons le même exercice en écoutant des disques. Nous irons du plus

simple au plus compliqué. Dans le cas de la musique classique, par exemple, nous passerons de la sonate, au trio, au quintette puis au concerto en essayant de différencier les divers instruments qui entrent en jeu.

c) **L'odorat** - En nous promenant dans un marché, nous fixerons notre attention sur les odeurs. Ceux qui n'ont jamais essayé seront stupéfiés de la richesse des sensations qu'ils découvriront ainsi.

L'odorat est sans doute le plus atrophié de nos sens. Certains groupes ethniques, comme les japonais, sont beaucoup plus raffinés que nous dans ce domaine. Se priver de cette faculté, c'est se mutiler soi-même.

d) **Le toucher** - Nos perceptions tactiles sont, elles aussi, bien émoussées.

Exerçons-nous donc à reconnaître la température, le poids, le volume d'un objet. Bandons-nous les yeux. Tâtons un objet de forme simple puis essayons de le reproduire avec de la pâte à modeler.

Nous devons aussi nous concentrer sur les divers matériaux. Apprécier la trame d'un tissu, le satiné d'un bois, le grain d'un papier. Que d'occasions de délectations sensorielles dont nous nous privons chaque jour !

e) **Le goût** - Là encore, nous nous privons d'une multitude de satisfactions. Pourquoi les viticulteurs font-ils de si bons vins si, les yeux clos, vous êtes incapables de reconnaître un beaujolais et un bordeaux ? Pourquoi cette merveilleuse variété d'essences dans les fruits et les légumes si vous les absorbez sans y prêter attention ?

Il ne s'agit pas ici de faire l'éloge de l'hédonisme mais de nous habituer à être les témoins quotidiens des merveilles de la création qui nous entoure.

Ajoutons aussi plus prosaïquement qu'une meilleure perception de notre environnement nous évitera une multitude de démarches inutiles, fruit de l'oubli ou de la distraction.

B) Réflexion avant le geste

Ce serait mal interpréter notre pensée que de s'en tenir au niveau passif de la délectation sensorielle.

Le développement de notre acuité visuelle, auditive, etc... est au service de notre action. Et pour cela, la sensation doit être suivie d'un temps plus ou moins long de réflexion.

Parfois cette réflexion n'existe plus, elle a été remplacée par une réaction instinctive qui provoque une réponse immédiate sans intervention de l'intelligence.

Bien souvent, un tout petit temps de concentration mentale avant le geste nous permettrait une efficacité beaucoup plus grande.

Un moyen simple de nous exercer dans ce domaine est de faire précéder un certain nombre de nos gestes d'une « visualisation » de ces gestes.

Si nous exécutons par exemple nos mouvements de décontraction, nous aurons soin de nous imaginer faisant ce mouvement avant de le faire réellement.

Si nous observons le même schéma avec quelques-uns de nos actes quotidiens, nous serons surpris de la simplification que ce processus provoquera dans notre comportement.

Et si intellectuellement nous avons ramené à une courbe très simple le développement de notre bras allant chercher une paire de gants sur une étagère, nous serons surpris de constater ensuite combien est devenu plus facile ce geste; nous l'aurons pourtant répété cent fois auparavant sans prendre garde que nous le

compliquons d'une multitude de contractions parasites.

C) Accomplissement du geste

Notre geste ayant été dûment motivé par tel stimulus bien analysé et ayant été précédé de la concentration mentale nécessaire, il faut encore l'accomplir avec le maximum d'efficacité. Pour cela, il faudra le faire répondre à un certain nombre de critères :

a) **La précision** - La précision de nos gestes est généralement le résultat d'une très longue habitude. C'est le cas en particulier des gestes professionnels qui, dans le cas du travail à la chaîne, parviennent à une quasi perfection. Mais cette performance se fait au détriment de l'homme qui devient l'esclave de l'objet au lieu de le dominer.

Pour que nos gestes soient le plus parfaits possible dans les moindres occasions de notre vie, et ce grâce à une discipline librement consentie, nous travaillerons selon deux directions :

- **La limitation dans l'espace** - Il s'agit d'analyser un certain nombre de gestes en les dépouillant de tout accompagnement superflu.

Prenons pour exemple l'opération de serrer un écrou avec une clé; nous la décomposerons en six opérations élémentaires :

- Déplacer la main droite vers la clé.
- Saisir la clé.
- Amener la clé au contact de l'écrou.
- Serrer l'écrou.
- Reposer la clé.
- Ramener la main.

Nous transposons ensuite cette succession dans la réalité, en recommençant jusqu'à ce que

disparaisse toute agitation superflue : jambes, bras gauche, tête, etc.

On procédera de même avec d'autres séquences telles que le bêchage, le ratissage, etc... (On peut évidemment exécuter ces mouvements avec un outil imaginaire.)

- **La limitation dans le temps** - En enregistrant diverses durées pour le même geste, on parviendra à trouver quel est le « tempo » le meilleur, c'est-à-dire le plus efficace sans pourtant entraîner une fatigue trop grande.

A la notion de durée succédera celle de rythme. On se rendra en effet vite compte que notre « rendement » sera meilleur s'il suit un rythme précis.

C'est pour donner ce rythme qu'ont été composées toutes les chansons de marins ou de paysans.

Il s'agit d'ailleurs non seulement d'un confort physique mais encore d'une équilibre mental. A certains sentiments en effet doivent être associés des rythmes précis.

La rapidité des premiers films nous fait rire car il y a inadaptation entre certains gestes tragiques et une mimique trop accélérée.

Malheureusement, ce comique n'apparaît pas seulement au cinéma et il n'est besoin que de regarder vivre nos contemporains pour se rendre compte de l'inadéquation qu'il y a souvent entre leur comportement et leurs pensées.

b) **La souplesse** - Nous entendons ici la continuité harmonieuse que doivent avoir nos gestes. Hélas, combien de saccades, de soubresauts, d'instabilité !

Nous vous reportons aux exercices de la p. 21 qui contribueront à vous aider à assouplir et à « lier » votre gestique.

c) **La coordination** - Après avoir maîtrisé

chaque geste, il importe de savoir exécuter ensemble plusieurs gestes différents.

On s'y exercera en faisant, par exemple, tourner le bras droit tandis que le bras gauche bat la mesure et que le pied droit frappe le sol, chaque membre agissant selon un rythme différent, si possible...

d) **L'intensité** - Il s'agit de contracter nos muscles exactement selon nos besoins, sans excès ni insuffisance. C'est rarement ce qui se passe. Et une grande partie de notre énergie est dépensée en pure perte.

Nous retrouvons ici ce que nous avons déjà vu à propos de la décontraction.

On s'exercera à soulever un objet pesant en graduant notre effort dû au cours d'essais successifs. On peut procéder en partant d'un excès d'énergie et en diminuant progressivement ou inversement.

Nous apprendrons ainsi à nous préparer à l'effort sans gaspiller nos forces.

③ L'ÉDUCATION CORPORELLE ET LES MOUVEMENTS

Après le contrôle de la maîtrise vient une éducation corporelle que nous appliquerons aux mouvements.

Les mouvements sont des associations ou des répétitions de gestes.

Par exemple, un pas est un geste et la marche, succession de gestes, est un mouvement.

Tous les exercices de concentration, respiration et précision que nous avons faits pour les gestes sont à reprendre pour les mouvements.

L'imagination aura toutefois une part plus importante puisque le mouvement se déroule dans un temps plus long que ne le fait le geste.

A titre d'exemple, nous allons présenter un mouvement fondamental : La marche.

A) Analyse de la marche

La marche est un mouvement réflexe qui échappe donc habituellement à notre contrôle.

Dès lors, les déformations se prennent vite; une paire de souliers trop longtemps portée, une ampoule ou un cor déséquilibrent notre allure et nous nous accoutumons à ce déséquilibre même quand sa cause a disparu.

En travaillant notre marche « à l'état pur », nous reprendrons conscience d'un des mouvements fondamentaux de notre comportement et, partant, nous pourrons corriger nos mauvaises habitudes.

Notre contraction latente, elle aussi, se répercute dans notre marche. Nous associons à l'action des jambes d'autres faisceaux musculaires qui ne servent à rien dans notre progression.

Le premier exercice à accomplir avant de corriger notre marche, sera donc un exercice de décontraction. (Cf. p. 29.)

Il va falloir ensuite reconsidérer chacun des temps qui assurent notre mouvement pour apprendre à le mieux faire.

D'abord l'attitude générale du corps : La tête, le cou, le buste et les bras ne sont pas actifs dans la marche. Il faut s'habituer à les décontracter sans pour autant perdre la fermeté de nos membres inférieurs.

Mais s'ils n'interviennent pas directement dans le mouvement, la tête et le buste dirigent pourtant notre allure, la tête restant dans le prolongement de la colonne vertébrale et la pointe supérieure du sternum étant comme un projecteur qui éclaire en avant de nous.

Le bassin ne doit pas entraver le souple déroulement des pas mais ne doit pas non plus l'accompagner en un déhanchement disgracieux de marin-début-de-siècle.

Exercices (Cf. p. 86, Fig. 50, 51, 52) :

Voyons à présent les quatre temps principaux de la marche :

- Départ : Prendre la position debout et accuser le déséquilibre avant jusqu'à la perte d'équilibre.

- Position 1 : Les muscles de la hanche soulèvent le genou.

- Position 2 : Les muscles de la cuisse tendent la jambe tandis que ceux du mollet redressent le pied.

- Position 3 : Le déséquilibre étant complet, le corps se reçoit sur la jambe qui était levée et qui retombe à terre sur le bord externe du pied.

- Position 4 : Tout le poids du corps est porté sur la jambe qui vient d'être reposée à terre mais l'autre jambe en la dépassant provoque un nouveau déséquilibre : on se retrouve dans la position 1.

On reprend ces divers temps de la marche mais en recevant le pied, sur la pointe, la demi-pointe, la plante, le talon et enfin sur son bord externe.

On pratique ensuite des marches en montées : On évitera soigneusement que le corps ne se penche en avant. Si l'on est dans un escalier, les épaules doivent tracer une ligne parallèle à la rampe, sans aucun roulis. (Cf. p. 87, fig. 53 et 54.)

Pour les marches en descentes, on prend les mêmes précautions en plaçant le centre de gravité du corps assez haut pour éviter le tassement provoqué par la descente. (Cf. fig. 55 et 56.)

B) **Les démarches**

Si la marche est un exercice commun à tous les hommes, chacun d'eux possède un type de

marche qui lui est propre et qu'on appelle la démarche.

L'allure de la démarche est donnée par l'utilisation particulière de telle partie du corps.

Ainsi :

- La tête fixe est celle de la brute obstinée.
- Les épaules roulantes, s'observent chez les femmes et chez les marins.
- Les bras mobiles accompagnent la marche de l'athlète.
- Le sternum en avant donne une allure noble.
- Le ventre proéminent est l'apanage des tempéraments digestifs.
- Le bassin déhanché accusera une démarche campagnarde.
- Les jambes trop pesantes indiquent un militaire.
- Le tronc en arrière est le signe d'un caractère pusillanime.
- Le tronc en avant prouve le courage ou l'agressivité.

Exercices :

Partant de ce principe, on s'exercera à travailler des démarches à partir des points organiques que nous avons indiqués. On créera ensuite de nouvelles démarches en partant de types psychologiques donnés.

C) **Les compléments de la marche :**

S'asseoir, se lever

A titre d'indication, nous analyserons maintenant un complément normal de la marche : S'asseoir et se lever.

En l'analysant et en le pratiquant comme nous l'indiquons, on créera un nouvel automatisme qui remplacera vite les habitudes disgracieuses dont nous sommes, peut-être, affligés.

Exercices :

On marche vers la chaise, on fait un demi-tour. On approche un mollet assez près pour sentir le bord du siège. On glisse le talon sous celui-ci et on fait porter tout le poids du corps sur la jambe ainsi engagée tandis que l'autre se porte légèrement en avant en glissant au ras du sol pour faire contrepoids. (Cf. fig. 57 et 58.)

Pour accomplir cet exercice avec élégance, il faut éviter de serrer les genoux et de cambrer les reins. Quant aux bras, ils restent absolument inactifs et ne servent d'appui en aucun cas.

On reprend cet exercice plusieurs fois avec des sièges de plus en plus bas et en portant un livre ou un bol sur la tête.

Pour se lever, on engage également sous le siège une jambe porteuse tandis que le corps se situe à la bissectrice de l'angle droit formé par le siège et le dossier de la chaise. (Cf. fig. 59 et 60.)

On évitera de se projeter en avant d'un mouvement d'élan brusque. Au contraire tout le poids portant d'abord sur la jambe engagée, on se replace progressivement sur l'autre jambe qui est glissée en avant. A la fin de la progression, on se trouve dans un léger déséquilibre avant, favorable à la marche.

D) Notre comportement quotidien

Tout ce que nous avons dit jusqu'ici peut paraître mieux adapté aux arts qu'à la vie quotidienne. Il n'en est rien. Tous nos mouvements, même les plus simples, peuvent être « revus et corrigés ».

Prenons un exemple : La poignée de mains. Abordant un ami, vous lui serrez la main, une fois, deux fois, trois, quatre, cinq fois... A la fin, surpris, l'ami protestera : — Ce que vous faites n'a pas de sens. C'est vrai. C'est pourtant ce qui se passe la plupart du temps, lorsque

nous serrons la main des gens. Cela n'apparaît pas toujours, car nous répétons le même geste avec dix amis différents, mais le processus est le même et le geste reste sans valeur.

Pour compléter notre pensée, disons que tous nos gestes doivent être :

- Justifiés.
- Précis.
- Suffisants.

a) **Justifiés** - Ils ne le sont pas toujours. Regardez les gens dans la rue et voyez leurs grimaces : Contre qui en ont-ils ? Voyez leurs mains, leurs bras : Pourquoi les crispent-ils ainsi ?

b) **Précis** - Ils ne le sont pas davantage. Que la gestique soit exubérante et exagérée ou au contraire gauche à force d'être timide, dans nombre de cas, vous remarquerez l'incapacité de vos proches à limiter leurs gestes au strict nécessaire.

c) **Suffisants** - Ils le sont encore plus rarement. Est-ce suffisant cette main molle qui veut traduire notre amitié ? Quelle valeur cette accolade furtive, exprime-t-elle réellement nos condoléances ?

Une certaine génération a érigé son impuissance en règle de savoir-vivre.

Il est temps de réagir et, si nous avons su redonner aux mots leur sens, sachons rendre aux gestes leur poids.

Puisque toutes nos communications avec nos semblables passent par des signes, donnons à ces signes une valeur plus riche : Qu'ils évoquent réellement ce que nous pensons dans le plus profond de nous-mêmes.

Dès lors, la main ouverte sera vraiment signe d'amitié et tel regard, tel sourire témoigneront de notre refus ou de notre tendresse.

④ DE L'ÉDUCATION À LA CRÉATION

Après le travail d'analyse que nous venons d'accomplir, nous terminerons par un exercice de caractère « global » qui constituera le dernier terme de notre progression individuelle.

Après la libération de notre énergie par la décontraction, son exaltation par la spontanéité puis son contrôle, nous l'utiliserons pour une « création pure ».

« Création pure » implique qu'elle porte sa fin en soi et qu'elle exclut toute fin spectaculaire.

Il s'agit d'une reprise de conscience de tout notre corps, c'est pourquoi nous avons intitulé cet exercice : le « thème de la naissance ».

Le thème de la naissance :

En nous plaçant sur le dos ou sur le ventre, mettons-nous dans l'état le plus proche possible de la relaxation. Imaginons alors que nous sommes matière, terre glaise originelle.

Dans cette matière, nous allons percevoir des battements, une circulation sourde. Avec la vie va naître en nous le besoin du geste.

Mais ce geste est d'abord végétal, et si nos doigts se déroulent, ils le font comme les racines qui s'enfoncent dans la terre à la recherche des eaux souterraines.

Après le geste vient le besoin du mouvement. Il faut passer de la position allongée à la stature debout. Cela se fera par paliers, tout effort étant précédé d'une inspiration et suivi d'une expiration.

Parvenus à la position debout, nous trouverons l'attitude ouverte qui correspond à notre épanouissement.

Puis, avec le besoin, viendra le déséquilibre et les actions diverses que nous pourrons accomplir.

On aura soin dans cet exercice de « jouer le jeu ». En particulier, on évitera d'utiliser les bras

avant qu'ils ne soient normalement développés et les yeux avant d'être arrivé à la station debout.

L'homme maintenant va se déplacer et découvrir les divers aspects du monde :

- La chaleur du soleil - C'est l'épanouissement progressif jusqu'à l'attitude ouverte.

- Le froid du vent - On retrouve la position fermée.

- La mer - Plusieurs réactions sont possibles : Effroi, admiration, curiosité, etc...

- Les plantes - Leur découverte va provoquer une multitude d'attitudes et de gestes, de manipulations.

- Les animaux - On essaiera de les surprendre, de les attraper, de les caresser; d'où course, bonds, chutes, tours, etc.

Ce thème se continue normalement par celui de la rencontre dont nous parlerons à propos des mimes collectifs.

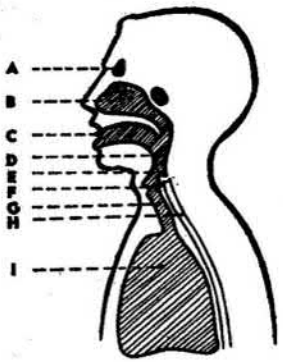
III

LA TECHNIQUE VOCALE

① STRUCTURE DE L'APPAREIL VOCAL

L'appareil vocal est constitué par une soufflerie, les poumons, qui peuvent projeter un volume d'air de deux à trois litres (cf. fig. 61) dans un tuyau appelé larynx.

Au milieu du larynx, l'air est arrêté par deux demi-membranes, les cordes vocales (cf. fig. 62). De même que les lèvres modulent le son d'une trompette, les cordes vocales modulent le son qui sort de la bouche. Elles lui donnent une certaine hauteur pouvant varier, comme nous le verrons plus loin, du Mi 1 chez les



A = Sinus frontal
B = Cavité nasale
C = Palais
D = Pharynx
E = Carrefour œsophago-pharyngien
F = Cordes vocales
G = Larynx
H = Œsophage
I = Poumons

Fig. 61

hommes au Do 5 chez les femmes. De là, le son monte à travers le pharynx jusqu'aux cavités du crâne. C'est durant ce passage qu'il prend sa « couleur » propre, son timbre, différent pour chaque personne.

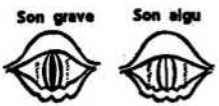


Fig. 62

La plus grande partie de l'air est expulsée par la bouche. Avant de sortir, le son initial formé par les cordes vocales subira un certain nombre d'altérations dues aux mouvements des lèvres, de la langue, des dents et du palais qui lui donneront ses dernières caractéristiques. Les diverses tonalités obtenues ont été classées nous le savons, en syllabes, elles-mêmes formées de consonnes, de voyelles et de diphtongues.

② UTILISATION DE L'APPAREIL VOCAL

La description que nous venons de donner entraîne un certain nombre de réflexions simples concernant l'utilisation de l'instrument dont nous disposons (en particulier lorsqu'il s'agit de lire un texte devant un public).

A) Le corps

On ne peut pas plus dissocier les tuyaux d'un orgue du buffet qui les contient qu'on ne peut étudier la voix sans considérer le corps tout entier.

Quatre conseils nous aideront à utiliser celui-ci dans les meilleures conditions.

a) **La position** - Avant même de s'adresser à un auditoire, il faut se placer d'une manière rationnelle par rapport à lui.

Dans la mesure du possible, efforcez-vous de rencontrer les yeux de tous vos spectateurs sans avoir à déplacer la tête.

S'il y a deux rangs de chaises, que celles-ci soient intercalées pour que vous puissiez voir tous les visages.

Cela est nécessaire pour créer le « contact visuel » dont nous parlerons plus loin (Fig. 63),

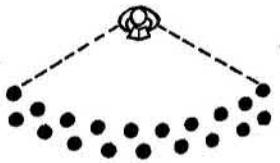
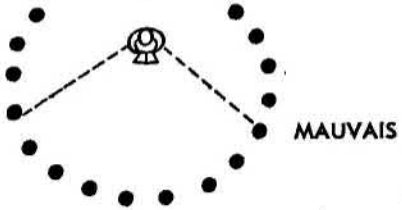


Fig. 63



et surtout pour permettre aux sons que vous émettrez de frapper aussi directement que possible les pavillons des oreilles de vous auditeurs.

b) **La stabilité** - Une bonne position étant acquise, il faut la garder et pour ce faire être parfaitement immobile. Ceci concerne d'abord les gestes volontaires. Vous vous en dispenserez. Comme nous le verrons plus loin, l'expression vocale n'est pas le théâtre. Votre voix doit suffire à traduire votre pensée.

Cela concerne également les gestes involontaires : déchanchements, balancements, piétinements.

Ils dispersent l'attention du public et provoquent chez lui un agacement qui nuit à la portée de votre texte.

Un petit truc pratique pour assurer votre stabilité : mettez les pieds en deux heures moins dix (ou en dix heures dix, si vous préférez), vous verrouillerez ainsi définitivement les articulations des jambes.

c) **L'attitude** - Nous entendons ici, particulièrement, la pose de la tête. Comme nous le voyons sur la fig. 61 les sons que nous émettons sont acheminés vers la bouche à travers le tuyau du larynx. Si l'on baisse la tête, on plie ce tuyau et le son est étouffé.

Pour cela aussi, un petit conseil : Mettez le dessus du livre au niveau des lèvres. Le son n'est pas arrêté par la page et le larynx reste libre.

d) **La décontraction générale** - Tout ce que nous avons dit et tout ce que nous allons dire sera lettre morte si vous n'avez pas soin, en outre, de vous décontracter profondément. On peut avoir la meilleure voix du monde et n'émettre qu'un affreux croassement si le larynx est contracté.

Outre une hygiène générale que nous avons décrite p. 29 il faut encore prendre quelques précautions immédiates. D'abord se détendre en gagnant sa place de lecteur. Puis, une fois arrivé, observer un « silence-cadre ». Pendant celui-ci, on respirera tranquillement et profondément en regardant l'assistance, sans morgue ni fausse humilité, en essayant simplement de créer entre elle et nous un climat de sympathie.

B) **La voix**

Après vous avoir donné quatre conseils concernant le corps tout entier, voici quatre autres recommandations concernant la voix proprement dite. Nous les ferons en considérant les caractères physiques du son : Puissance, durée, hauteur et timbre.

a) **La puissance (ou portée)** - Elle est donnée par le volume d'air passant à travers les cordes vocales et venant résonner contre le palais.

Quand ce volume est suffisamment important, les cordes vocales ne se contentent pas de modeler la colonne d'air mais entrent elles aussi en vibration.

C'est la voix sonore, en opposition à la voix chuchotée où les cordes vocales interviennent à peine.

Entre ces deux extrêmes, il y a une infinité d'intermédiaires que l'orateur peut utiliser selon les conditions dans lesquelles il est placé.

Il n'est pas toujours aisé cependant de forcer la voix sans la détériorer. Très souvent, en même temps qu'on augmente la puissance, on fait « monter le ton », selon l'expression populaire qui décrit exactement le phénomène.

Cette déformation est due à un manque de gymnastique vocale. On confond puissance et contraction et inconsciemment on resserre les cordes vocales d'où hausse de la voix.

Il faut au contraire, sans modifier le système

laryngé, agir au niveau du pharynx en repoussant la voûte palatine et en ouvrant largement la bouche. Ainsi le débit de l'air est plus grand, il fait résonner plus fortement les cavités crâniennes et est expulsé à travers les lèvres avec un maximum d'efficacité.

Nous ferons varier notre puissance en fonction de deux ordres de préoccupations : Physiologiques et intellectuelles.

Physiologiquement, d'abord, notre volume sera proportionné à la distance à couvrir. Il est aussi absurde de crier dans une petite pièce que de chuchoter dans une salle immense. La présence d'un micro ne résout d'ailleurs pas le problème. Il faudra quand même savoir mesurer notre voix. Si elle est trop forte, on « sature ». Si elle est trop faible, le micro « ne prend pas ».

Intellectuellement, la voix doit attirer l'attention des auditeurs sur certains mots particulièrement importants.

Pour être sûr de bien placer les accents, on travaille le texte en soulignant au crayon les mots à faire ressortir.

Encore un conseil : Commencez toujours avec un volume faible. L'assemblée vous entendant mal fera silence. Vous augmenterez alors votre puissance en gardant toujours une réserve suffisante pour permettre les effets dont nous venons de parler.

b) **La durée (ou débit)** - Là encore, mêmes préoccupations à la fois physiologiques et intellectuelles.

Physiologiquement, les sons doivent être émis assez lentement pour que leur enregistrement par le cerveau des assistants soit possible. D'une manière générale, nous lisons beoucoup trop vite.

Intellectuellement, des arrêts permettent, soit d'attirer l'attention sur un mot important, soit de

changer de sujet, soit enfin de marquer le rythme, ce qui est surtout sensible pour un poème.

La ponctuation est là pour nous prévenir des temps à respecter.

Une convention facile, quand ont lit un texte, consiste à compter mentalement 1 lorsqu'on rencontre une virgule, 2 lorsqu'on rencontre un point-virgule ou deux points et 3 lorsqu'on rencontre un point.

En préparant son texte, on pourra compléter la ponctuation en notant les arrêts par des barres verticales, une, deux ou trois selon l'importance des temps à respecter.

c) **La hauteur (ou registre).** - Abordons d'abord l'aspect physiologique. Comme nous l'avons vu, la hauteur des sons est donnée par la contraction des cordes vocales.

Or ces muscles, comme tous nos autres organes, sont différents d'un individu à l'autre. Enfants et adultes, hommes et femmes n'ont pas les mêmes cordes vocales et, partant, pas le même registre.

On classe les voix selon leur hauteur, pour les hommes en :

- Basse : du Fa 1 au Ré 3.
- Baryton : du La 1 au Fa 3.
- Ténor : du Ré 2 au Si 3.

Pour les femmes en :

- Contralto : du Si 2 au Fa 4.
- Mezzo-soprano : du Do 3 au La 4.
- Soprano : du Do 3 au Do 5.

Comme on peut le constater, les registres féminins sont en moyenne d'un octave au-dessus de ceux des hommes. C'est pour cette raison que dans les chorales populaires mixtes un

chant à l'unisson est toujours exécuté par les femmes à l'octave supérieur.

Malheureusement, contrairement à ce qu'on pourrait supposer, les personnes parlent rarement dans le registre qui correspond à leur structure organique. Ceci est vrai pour les femmes en particulier.

Au moment de la puberté, la croissance amène des modifications du larynx, on perd sa voix d'enfant et l'on acquiert sa voix d'adulte. Mais il arrive qu'au lieu de laisser faire la nature, on s'efforce artificiellement de « poser » sa voix. Il arrive surtout qu'un processus inconscient nous fasse imiter une des voix de notre entourage. Les filles surtout tendent à imiter la voix de leur mère. En outre, une sorte d'esthétique complètement périmée fait croire à certaines jeunes filles qu'une voix de soprano est plus jolie, plus distinguée qu'une voix de contr-alto. Le résultat ne se fait pas attendre : La voix est fausse, criarde, brisée par la congestion qu'entraîne l'effort d'un organe constamment contraint.

Le remède est simple. En s'aidant d'un piano, on essaie de trouver la note où notre voix résonne le plus facilement. Il est facile de l'apprécier, d'abord par une impression de « confort » durant l'émission du son, ensuite par une sensation physique de résonance plus complète dans le nez et dans la gorge, enfin par le fait que la glotte sur cette note peut bien faire rouler les r.

En tenant cette note, on lit recto-tono quelques lignes d'un livre.

On contrôle au piano si l'on a bien gardé le ton. On continue à lire en modulant cette fois suivant l'intelligence du texte, selon une demi-octave environ. On revient à la note de base et l'on vérifie au piano qu'on l'a bien conservée. On renouvelle l'exercice chaque jour

jusqu'à ce qu'on soit définitivement maître d'attaquer dans sa « bonne note » et de conserver le même registre jusqu'à la fin de la lecture.

Sur le plan intellectuel, on sait que les modulations de la voix, surtout à la fin des phrases, donnent leur sens aux mots que nous prononçons. Pour être sûr de placer d'une manière juste ces inflexions, on annotera le texte en plaçant à la fin du mot une petite flèche en haut, en bas ou à l'horizontale selon l'effet désiré.

d) **Le timbre.** - Le timbre est la caractéristique qui distingue, par exemple, le Fa du violon de celui de la clarinette à égale intensité.

Il est donné par la structure anatomique de l'appareil vocal. C'est pourquoi la première précaution est de ne pas abîmer cet appareil et de parler dans son registre, comme nous l'avons vu plus haut.

Malgré cela, on aura une voix plus ou moins agréable selon nos données héréditaires.

Si l'on ne peut pas changer complètement sa voix, on peut au moins l'améliorer.

Pour cela il faut d'abord faire en sorte d'utiliser au mieux nos résonateurs.

Celui qui, gardant les poumons gonflés, ferait vibrer principalement la colonne d'air qui se trouve au-dessous des cordes vocales aurait une voix de poitrine. C'est le cas des chanteurs dits « basses » qui, en ouvrant beaucoup les cordes vocales, mettent largement les poumons en communication avec le palais.

Quelqu'un au contraire qui ferait vibrer exagérément les cordes vocales elles-mêmes sans utiliser les sinus du crâne, aurait une voix rauque et se fatiguerait très vite. C'est la voix de gorge. De telles voix de gorge sont fréquentes

chez les chanteurs qui veulent étendre inconsidérément le registre de leur voix.

Par contre, celui qui fermerait exagérément ses cordes vocales, manquerait ainsi de puissance et compléterait instinctivement cette carence en faisant résonner à l'excès les cavités du crâne, ethmoïde, sphénoïde, etc... C'est la voix de tête qui manque de chaleur et de souplesse.

Une bonne voix utilise l'appareil phonétique sur toute son étendue.

En dehors de la pose de la voix, un autre facteur intervient dans le timbre : c'est l'articulation.

En effet, les sons étant modelés comme nous l'avons vu (cf. p. 105) par le palais, la langue, les dents et les lèvres, il est important que chacun de ces éléments fonctionne avec efficacité.

Là encore, il y a une gymnastique, très souvent corrective, à pratiquer. Il faut déjà assouplir le voile palatin en faisant des bâillements exagérés qui repoussent en arrière la partie charnue de la cavité buccale. Ensuite on s'exercera à lire en accentuant très fort chaque consonne pour bien en sentir le mécanisme. Les corrections interviendront en faisant appel à un auditeur attentif qui saura vous signaler vos imperfections.

On se débarrassera ainsi de déformations telles que le « chuintement » ou le « zozotement » qui sont dues seulement à une mauvaise habitude de la langue se glissant entre les dents.

Il faut encore signaler ici un défaut de prononciation fréquent : Le manque de liaisons ou leur utilisation inconsidérée. Nous ne pouvons entrer dans le détail des lois qui commandent les liaisons. Elles sont le plus souvent affaire de bon sens et... d'orthographe.

Pour être sûr de ne pas se tromper, on notera

aussi au crayon les liaisons qui présentent quelques difficultés.

C) Le texte

Nous avons maintenant les moyens de parfaire notre instrument vocal. Il reste à utiliser cet instrument en fonction du texte choisi et du public auquel on s'adresse.

a) **Le style de la lecture.** - Il est important de distinguer dans la diction trois possibilités différentes :

- La citation consiste à énoncer un texte à simple titre documentaire. Il n'y a évidemment aucune couleur à donner en dehors des seules intonations nécessaires à l'intelligence de ce qu'on cite.

- L'expression vocale, comme son nom l'indique, consiste à exprimer, c'est-à-dire à faire ressortir tous les aspects d'un texte, en fonction d'une certaine sensibilité qui est celle du lecteur et qu'il s'efforce de faire partager au public.

C'est pour répondre à cette préoccupation que nous ferons intervenir un facteur qui n'existe ni dans la citation, ni dans l'art dramatique, c'est le contact visuel avec le public.

Comment s'établira ce contact ? — Très simplement. A la fin de certaines phrases ou de certains paragraphes, le regard se levant du livre se posera tranquillement sur les assistants. Pourquoi ? Pour les prendre à témoin, pour leur signifier que vous n'êtes pas devant eux comme un magnétophone reproduisant des sons, mais comme un témoin de l'auteur qui vient leur parler et qui rend le texte lu aussi véritablement contemporain que si l'auteur lui-même était là, prêt à recueillir les réactions toutes fraîches qu'a suscitées le texte qu'il vient d'écrire.

Méconnaître cette actualisation de l'œuvre,

c'est lui retirer toute sa vigueur initiale pour la dessécher comme une plante morte entre les pages d'un herbier.

- L'art dramatique. Tout différent est l'art dramatique. Il s'agit moins de faire ressentir une émotion au public que de lui faire croire que vous l'éprouvez vous-même.

La valeur littéraire du texte n'est qu'un aspect d'une situation qui en comporte bien d'autres : costume, décor, attitude, etc...

On se rend compte qu'une telle préoccupation est aussi différente de l'expression vocale qu'en est la citation.

b) **Le choix du texte.** - Le choix du texte doit avant tout être réglé par la Loi de concordance.

Cette loi a été édictée par les maîtres du théâtre japonais qu'on appelle le Nô.

Il doit y avoir concordance :

Entre le texte et l'interprète — ce qui implique que celui-ci ait une connaissance suffisante de l'auteur et de son œuvre.

Entre le public et le texte — ce qui implique que celui-ci soit assimilable, ni trop au-dessus, ni trop au-dessous du niveau intellectuel moyen de l'assistance.

Entre le public et l'interprète — ce qui implique que celui-ci sache créer un climat de sympathie et de communion avec ceux qui l'écoutent.

c) **La présentation du texte.** - Elle préparera le public à recevoir le message intellectuel ou poétique que vous allez lui transmettre.

On commencera par indiquer le titre et le nom de l'auteur.

Vous les énoncerez sans avoir machinalement recours à la couverture du livre : Vous devez assez connaître ce que vous avez à lire sans qu'il soit besoin d'opérer cette vérification.

Ensuite, la raison pour laquelle vous avez choisi ce texte. Il ne s'agit pas de se justifier, il s'agit de sensibiliser les autres à tel aspect du texte qui va suivre. Vous avez pu choisir votre texte pour sa seule valeur littéraire, pour sa valeur morale, pour son actualité, pour son humour, pour sa sensibilité, etc... Il importe de le dire.

Enfin, une brève analyse si c'est nécessaire. En particulier, lorsque vous présentez un fragment issu d'un roman, il importe de rappeler ce qui a précédé et ce qui suivra. Le texte sera plus clair.

L'Expression vocale telle que nous l'avons définie ici, constitue évidemment une technique très particulière. Cependant, les conseils généraux que nous avons donnés sur le corps et la voix au début de ce chapitre sont utilisables dans les autres modes de communication verbale, qu'il s'agisse de l'animation d'assemblée ou de théâtre.

Nous parlerons plus loin de ces autres aspects du problème.

IV

LA TECHNIQUE MUSICALE

Dans notre précédent chapitre, nous avons évoqué les sons comme moyen d'expression spontanée. Nous avons vu également que dans le langage ils servaient à traduire la pensée. Ils offrent encore une autre possibilité d'expression bien particulière que l'on appelle la musique.

La musique se conçoit avec un instrument et une partition.

Les instruments peuvent être variés à l'infini,

du violon au balafon, de la flûte au générateur électronique.

Pour simplifier la méthode, nous présenterons ici un seul instrument, la voix humaine.

La partition peut être créée au fur et à mesure de l'exécution : C'est l'improvisation.

Elle peut être notée à l'avance selon notre solfège classique ou selon d'autres lois comme c'est le cas pour les musiques non occidentales et les divers modes de musique expérimentale contemporaine.

Nous présenterons un mode original d'étude du solfège classique : « La Méthode Martenot ».

① LA VOIX HUMAINE

Nous avons étudié p. 106 la structure de la phonation, nous n'y reviendrons donc pas.

Nous nous contenterons de proposer une progression qui nous permette d'utiliser le mieux possible notre voix pour chanter.

A) Le contrôle du souffle

La condition initiale d'une émission vocale correcte est l'usage précis de notre souffle. Celui-ci soutient le son et il convient donc de s'assurer d'une distribution aussi contrôlée que possible.

a) **Position.** - Station debout, corps stable sur les deux pieds légèrement écartés, droit mais détendu, bras et épaules libres.

b) **Inspiration.** - Lente, nasale, profonde sans être complète, sans soulèvement des épaules ni du haut du thorax.

Comme si l'on respirait le parfum d'une fleur, sentir que cette inspiration provoque une dilatation des cavités du nez, de l'arrière-gorge et des poumons au niveau des côtes libres.

c) **Contrôle respiratoire.** - Lorsque l'inspiration est terminée, observer quelques secondes

(4 à 7) d'arrêt de tout le mouvement respiratoire qui reste en suspens, sans aucune crispation.

d) **Expiration ouragan.** - Relâcher brusquement tous les muscles qui retenaient le souffle. Celui-ci est expulsé rapidement par la bouche, sans qu'on ait pourtant fait effort, sans qu'on l'ait « poussé » volontairement.

e) **Expiration économique.** - Au contraire, cette fois, laisser couler le souffle avec une grande régularité, très lentement, par la bouche, d'une haleine chaude.

f) **Expiration cascade.** - Distribuer le souffle par petites projections fermes, régulières, brèves, comme s'il fallait éteindre chaque fois une petite bougie.

B) **La naissance du son**

a) **Emission d'un « bruit de voix ».** - Après avoir inspiré et contrôlé notre souffle, relâchons-le assez rapidement et de telle manière que l'on puisse entendre une sorte de « Han ! » peu harmonieux, mais qui décèle la présence de notre muscle vocal mis en mouvement.

Portons soigneusement notre attention sur la vibration qui se produit au niveau du cou et que d'ailleurs nous pouvons percevoir par le toucher.

b) **Emission d'une longue plainte.** - Nous allons reproduire le même effet que précédemment, mais en entretenant l'effort musculaire. Nous obtiendrons ainsi un son prolongé, d'aspect un peu sourd et de sonorité plutôt grave.

c) **Du gémissement au son musical**

- Dans un premier temps, efforçons-nous de produire une plainte partant d'un son grave et se relevant peu à peu vers une tonalité moyenne et plus intense. Nous percevons tout d'abord

que la tension musculaire devient plus forte et ensuite que ce son nous paraît plus humain à la fin de l'émission qu'au début.

- Dans un second temps, le même exercice aboutira à un son que nous transformerons imperceptiblement en son « musical », c'est-à-dire « chanté ». L'effet global est un peu comparable à celui que produit la mise en route d'une sirène.

C) Le contrôle du son (*)

a) **La hauteur.** - Faisons glisser notre voix depuis le plus grave jusqu'au plus aigu, nous prenons ainsi conscience de notre registre.

Nous pouvons encore interpréter une même phrase musicale à différentes hauteurs, en essayant de partir d'une voix aussi aiguë que celle d'un enfant pour parvenir à une émission aussi grave que celle d'un chanteur russe. Parmi tous ces essais nous discernerons le niveau qui nous est le plus commode. C'est notre « registre » ou notre « tessiture ».

b) **L'intensité.** - On attaque un son d'une manière à peine perceptible, puis on grossit ce son le plus possible en crescendo, sans toutefois modifier la hauteur de la note.

On procède de la même manière, mais en decrescendo.

On finit en combinant les deux exercices sur une même émission.

c) **La durée.** - On prend une bonne inspiration et l'on apprécie la durée que l'on peut donner à un son sans que celui-ci perde ni sa hauteur, ni sa puissance.

On s'exerce ensuite à débiter le son en fragments égaux plus ou moins longs. On finit par

---

(*) On relira à ce propos notre chapitre sur l'expression vocale, page 105.

des sons de durées différentes selon des rythmes simples.

d) **Le timbre.** - Partant toujours du principe d'un son homogène, on essaie de le faire résonner dans la poitrine, puis dans la gorge et enfin dans la tête.

Ayant pris conscience de ces résonateurs, on essaie de placer sa voix « dans le masque », c'est-à-dire de manière à sentir une vibration qui, partant de la gorge, fait résonner la voûte du palais, les os creux du nez, et jusqu'aux dents.

On reprend le même exercice avec des voyelles ou des diphtongues différentes et en ouvrant ou fermant les lèvres plus ou moins. (*)

② LE SOLFÈGE DANS LA MÉTHODE MARTENOT

On ne peut sérieusement envisager d'utiliser l'expression musicale sans connaître la grammaire et la syntaxe de ce langage.

La Méthode Martenot, sous forme de jeux sensoriels attractifs, est valable pour tous les âges et permettra à chacun de réussir là où il avait échoué auparavant.

Nous n'abordons ici qu'une ébauche de ce système qui est évidemment plus complet dans sa structure et dans ses conséquences.

Il ne faut pas perdre de vue que la notation et la lecture de la musique sont des phénomènes tardifs dans l'histoire de cet art. Ainsi, il est certain que l'homme a très longtemps pratiqué le chant au niveau de la pure spontanéité d'expression. Et ce n'est que parallèlement au développement intellectuel que le souci de codifier, par l'écriture, le domaine des sons, a donné le jour au système conventionnel appelé « Solfège ».

(*) Pour des notions de phonétique plus approfondies, on consultera avec profit « La voix naturelle », de F. F. Lavie aux P.U.F.

Or, si l'utilité de ce dernier est incontestable, il s'en faut de beaucoup que les procédés de son enseignement donnent toute satisfaction. La raison en est claire : L'intellectuel a pris le pas sur le sensoriel, la théorie sur la pratique. Au point que, d'une façon générale, il s'est installé une rupture entre le solfège, redoutable à juste titre, et la musique.

Tout au contraire, la méthode Martenot est fondée sur le principe inverse, à savoir que l'individu commence par chanter beaucoup, sans se poser a priori le moindre problème de lecture ou d'écriture, mais toujours avec le souci du beau.

A) **Principes généraux**

a) **Sur le plan rythmique.** - Les différentes fonctions, battement, intonation, audition, etc... vont être abordées séparément dans une collection de jeux musicaux très divertissants.

Dans un premier stade s'élabore une sensibilisation de l'être et un développement de l'acuité auditive et des réflexes sensoriels.

Dans un second temps intervient la sélection de différents éléments auditifs, par exemple une courte cellule rythmique, un son d'un caractère particulier, etc... que l'on doit être capable de reconnaître à l'oreille et de reproduire.

Enfin, dans un troisième temps, l'invention spontanée de formules tient une grande place.

En résumé, un temps appréciable est réservé tout d'abord à l'oreille et au plaisir musical, pendant lequel s'établissent la connaissance, la reconnaissance (facteur très important) et l'improvisation de cellules musicales courtes, simples, vivantes.

La découverte de l'écriture vient seulement après et c'est avec plaisir que l'on cherche à savoir quel dessin, quel graphique, représente la formule que l'oreille connaît déjà bien. On

se familiarise de la sorte avec la notation de quelques cellules rythmiques de base qui permettent une progression sûre par la suite.

b) **Sur le plan mélodique.** - La perception de la différence de hauteur des sons, de même que leur intensité, fait intervenir le corps tout entier.

En effet, tout en chantant des vrombissements de sirène, on accompagne l'émission vocale de gestes, d'élans spontanés, vers le haut ou vers le bas et l'on développe du même coup la souplesse vocale. Peu à peu les sons deviennent plus précis et la main est capable de dessiner dans l'espace la courbe représentant leur succession. Un peu plus tard, cette courbe est écrite sur un papier. Enfin, les sons précis sont indiqués par des points sur la courbe, puis ces points reliés entre eux lorsqu'ils sont à la même hauteur, c'est-à-dire correspondant au retour d'un son identique : La portée musicale est née.

Il n'est pas encore nécessaire de savoir que les sons s'appellent sol, mi ou ré, cela viendra plus tard. Pour l'instant, on dispose sur la portée des petits ronds échelonnés à différentes hauteurs, suivant ce que l'on entend. On fait en somme les premières dictées musicales... et avec joie !...

Le moment est venu d'apprendre que chaque son porte un nom particulier, selon sa hauteur qui fait de lui une note.

Pour se familiariser avec ces notes, ces intervalles, ces tonalités, etc... en les considérant autrement que comme un alphabet compliqué et ennuyeux, on joue avec tout un système de cartes digne de rivaliser avec la belote ou l'écarté !

Il existe également un loto rythmique passionnant, trois volumes de petit format pour la lecture et un petit instrument de sonorité ravis-

sante et de manipulation très simple : Le claviharpe.

A titre d'illustration de la Méthode Martenot, nous présentons maintenant quelques exercices dont l'intérêt, en soi, est certain.

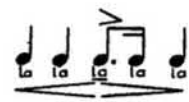
B) L'apprentissage du rythme

Les conditions initiales d'une bonne éducation du sens rythmique sont la liberté et la spontanéité du chant, à l'exclusion de l'analyse rationnelle et du chant imposé.

Le rythme est la partie dynamique, vivante, de la musique. C'est pourquoi il est fondamental de faire appel, dans l'exercice des jeux de rythme, à la joie de l'action. Celle-ci découle d'une tension musculaire et mentale caractérisant un « état rythmique » qui augmente la rapidité des réflexes.

a) **Les formules rythmiques.** - Le premier contact s'établit par la simple répétition continue, comme incantatoire, d'une cellule rythmique parlée, toujours vivifiée par un accent très marqué.

- Exemple de formule :



L'absence d'accent dévitaliserait la formule qui deviendrait mécanique. Pour qu'elle reste très organique, il faut faire intervenir la sensation du flux, jusqu'à l'accent,

et de reflux après l'accent.

Au début surtout, ces jeux doivent stimuler, donc être joyeux et alertes autant que variés. En outre, la confiance en soi étant primordiale, il ne faut pas souligner les erreurs mais au contraire remarquer les réussites.

b) **Les pulsations** - Il y a un plaisir inné à battre joyeusement dans ses mains avec régularité. On y satisfera sans réserve, tout en marchant sur place par exemple. Puis on chantera en même temps une cellule rythmique ! La faculté de réaliser correctement ce jeu est le critère d'une bonne intervention des réflexes rythmiques.

c) **La progression** - Au fur et à mesure de l'enrichissement de la connaissance, on augmentera la difficulté et la longueur des formules.

d) **La mémoire** - Le développement musical est favorisé très particulièrement par « l'audition intérieure ». On choisira n'importe quelle formule de jeu rythmique pour être l'objet de cet entraînement. On chante la formule puis on l'écoute en soi, comme un écho, une fois, ou deux, ou trois...

e) **Le jeu du furet** - Lorsqu'on se trouve en groupe, on répète à son voisin la cellule rythmique qui doit passer ainsi de l'un à l'autre, sans se modifier !...

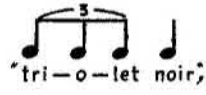
f) **Le silence et les bruits expressifs** - L'oreille est capable d'un affinement extrême. On déve-

loppera celui-ci en prenant une position immobile et silencieuse, position d'accueil, dans un endroit calme. L'on perçoit très vite une multitude de bruits et bruissements ténus, proches ou lointains, que l'on associe spontanément à des images poétiques.

g) **La lecture du rythme** - Dès que l'oreille permet de reconnaître facilement une formule choisie parmi une succession de formules variées, et que l'on peut reproduire des cellules avec spontanéité et exactitude, il est souhaitable d'apprendre à lire le dessin qui les représente — mais sans que la théorie encombre l'esprit : On commencera donc par l'appeler simplement :

- Un peu plus tard son nom deviendra

, ou bien



etc...

Cette nouvelle acquisition se prête à la reconnaissance à la fois visuelle et auditive. Par exemple, le jeu peut consister à indiquer, parmi les quatre formules écrites que l'on a sous les yeux :

celle que l'on a entendue, puis à la reproduire.

La théorie a sa part, bien sûr, mais en dernier lieu. Elle apparaît alors presque comme un besoin, pour la satisfaction de l'intelligence, car elle fait allusion à ce monde des sons que l'on a d'abord appris à bien connaître.

C) L'audition et l'intonation

Ici comme pour le rythme, rien ne gêne autant la formation musicale que la prolongation de l'effort et son renouvellement à de trop longs intervalles. Tout au contraire l'esprit enregistre avec grand profit si la tension en profondeur est de brève durée, centrée sur une seule difficulté à la fois.

En ce qui concerne l'audition et l'intonation, il faut veiller particulièrement à maintenir l'attente (le suspense) au maximum, ce qui élimine les dispersions de l'attention.

L'essentiel n'est pas, on s'en rend compte, de savoir le nom de ses notes, mais avant tout de créer des « associations » naturelles entre le son et le mouvement.

a) **La durée** - Un son, entendu au piano, par exemple, bouge. Il diminue, il s'éloigne. Les yeux fermés, la main préalablement placée sur l'épaule opposée, on l'a attendu, dans un silence parfait. Le son apparaît : On le suit de la main comme si on le portait, d'un mouvement assez lent et continu, jusqu'à ce qu'il se soit complètement évanoui.

Ce jeu se complique ensuite, car le son peut s'arrêter, repartir, etc... Il peut y avoir aussi deux sons : une main pour le grave, l'autre

pour l'aigu. Et même trois sons ! La tête participant au mouvement en suivant le son supérieur.

b) **Le volume** - Restons toujours dans une attitude d'accueil, détendus et éveillés, les yeux clos. Cette fois les doigts sont joints et les mains bout à bout. Le son apparaît, très petit. Il se déplace en devenant plus important, plus fort. Les mains s'éloignent un peu, les doigts s'ouvrent, comme une fleur au soleil. Encore, encore, encore plus ! Qu'il fait beau ! D'un seul coup, un nuage, il fait sombre, les mains se rapprochent... et l'oreille s'affine !

c) **La courbe mélodique** - Après avoir associé le chant de différentes sirènes à des élans spontanés des bras vers le haut ou le bas, la main peut suivre des « fluctuations sonores » de ce genre :

en se déplaçant dans l'espace suivant ces courbes :

Autre jeu : Entendre une fluctuation sonore, puis dessiner l'ondulation correspondante dans l'espace en réentendant, en soi, l'écho de la fluctuation.

d) **L'intonation** - Chaque fluctuation sonore entendue peut être re-chantée. On peut chanter la fluctuation correspondant à telle ondulation, dessinée dans l'espace, que l'on regarde. Etc...

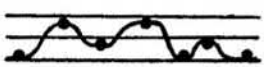
e) **L'écriture mélodique** - Après avoir dessiné dans l'espace les courbes représentant les fluctuations sonores, on les dessinera sur une feuille de papier. Approximatives au début (on les appelle alors des « Neumes »), elles prendront de plus en plus une forme précise, arrondie, proportionnée, reflétant fidèlement la succession des sons de la formule mélodique entendue, dans leurs différences de hauteur et de durée :

Ex. :

Lorsque cet exercice devient familier et facile à l'exécutant, on précise par des « points » sur la courbe, la place exacte de chaque son.

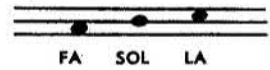
Ex. : (pour le même motif).

Enfin il ne reste plus qu'à relier par des lignes droites les points situés à la même hauteur (signifiant le retour de sons identiques) pour que naisse une portée musicale, qui n'aura que trois lignes d'abord.



f) **Dictées musicales** - Sur cette portée élémentaire, on dispose des petits cercles de carton noir en fonction des « mots mélodiques » entendus.

On travaille d'abord sur les sons « fa-sol-la », dont on ignore encore le nom, bien sûr, et qui se disposent ainsi :



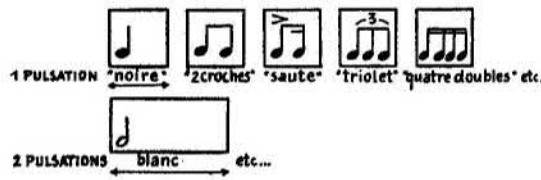
g) **Nom de notes** - A la suite d'un bon entraînement de ce genre, on attribue un nom précis à chaque son. Ce temps correspond à la lecture avec noms de notes des pages du manuel réservées à cet effet.

h) **Progression** - Dès qu'un élément est assimilé, et seulement à ce moment, on en découvre un nouveau, tout en pratiquant toujours le premier sous une forme de plus en plus complexe.

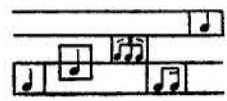
D) Jonction rythme et mélodie

Les exercices de « dictées » de formules rythmiques et de « lectures » rythmiques ont été pratiqués avec le « loto rythmique », ensemble de petits cartons chargés de signes rythmiques.

Ex. :



On va pouvoir les lire maintenant avec des noms de notes, en disposant ces cartons sur la portée.



Il est maintenant possible de respecter :

- Le rythme.
- La hauteur des sons.
- Les accents et nuances.
- Les noms des notes, etc...

On peut rythmer une mélodie, et inversement - dictées et lectures vont de pair.

Les ressources en jeux musicaux sont inépuisables et cette variété assure la permanence de l'intérêt de cette méthode d'initiation aux secrets du solfège.

Rappelons la sentence de Guillaume da Machaut :

« Et musique est une science
« Qui veut qu'on rie et chante, et danse...
« Partout où elle est, joie y porte ! »

S'il est un domaine où elle est illustrée dans sa plus complète vérité, c'est bien celui de la Méthode Martenot (*).

V

LA TECHNIQUE CHORÉGRAPHIQUE

① INVENTAIRE DE NOS POSSIBILITÉS

Tous les exercices que nous avons décrits soit au chapitre de l'assouplissement et de la décontraction (cf. p. 29), soit à celui de l'expression corporelle (cf. p. 81) valent évidemment pour l'expression chorégraphique.

Toutefois, la danse plus encore que le mime nécessite une utilisation très poussée des possibilités que nous offre notre corps. On pro-

(*) Pour tous renseignements complémentaires, adressez-vous à : L'Ecole d'Art Martenot, 23, rue Saint-Pierre, NEUILLY-SUR-SEINE (Seine).

cédera donc à un très soigneux répertoire de notre structure organique.

Il n'est évidemment pas question de faire ici un cours d'anatomie, nous vous reportons aux manuels scolaires, mais nous insistons sur la nécessité de cette étude. On ironise volontiers à propos des femmes qui conduisent une voiture dont elle ignorent le fonctionnement. En est-il autrement de nous par rapport à notre corps ?

Cette première inspection étant passée, on abordera une expérimentation successive des divers groupements musculaires qu'on a redécouverts.

Ici encore, il n'est pas question d'énumérer tous les exercices possibles. Il existe une multitude de bons manuels de gymnastique. Prenons garde toutefois qu'il ne s'agit pas d'un entraînement gymnique à outrance mais plutôt de la remise en route de fonctions trop longtemps abandonnées.

L'expérimentation de chacune de nos articulations va normalement déboucher sur la création de mouvements plus complexes. Nous les avons étudiés p. 98.

On essaiera en outre des mouvements dissociés, entre main droite et main gauche, jambe droite et jambe gauche, côté droit, côté gauche, etc... Le plus aisé est de s'exercer à battre des rythmes différents.

Cette préparation est proche de celle que nous avons préconisée pour le mime et assez éloignée de celle qu'on utilise pour la danse classique. Si nous n'utilisons pas celle-ci, c'est qu'elle nécessite une formation très spécialisée; faute de cette maîtrise, les amateurs apparaissent généralement comme des pantins, capables peut-être de réaliser quelques exercices d'adresse, mais certainement pas d'accéder à la libre expression que nous préconisons.

Nous allons maintenant aborder la description de quelques mouvements fondamentaux spécifiques, très simples certes, mais qu'il faut être en mesure de réaliser avec facilité avant d'aller plus avant dans le domaine de l'expression par la danse.

② ANALYSE DES MOUVEMENTS

A) La marche

On la pratiquera comme on l'a fait pour le mime (cf. p. 99), mais aussi avec les jambes raides et les jambes pliées, avec le corps droit ou penché, bref avec toutes les variantes possibles, même celles qui paraissent les moins naturelles dans la vie, mais qui pourront avoir un sens dans une chorégraphie.

B) La course

On la pratiquera d'abord normalement en s'efforçant de donner au corps le moins de lourdeur possible. Pour ce faire, on veillera à donner des appels de pied légers, mais nets et efficaces; on aura soin de ne pas se laisser entraîner par les bras qui resteront en arrière, tandis que le haut du corps sera tendu en avant selon un angle de 45 degrés par rapport au sol.

Les bonds varieront. Tantôt on les fera en hauteur et tantôt en longueur.

La course pourra être régulière ou saccadée, la même jambe donnant l'appel deux fois de suite. Enfin, elle pourra être accélérée ou ralentie.

C) Les sauts

Ils pourront être déterminés par un appel des deux pieds ou un appel d'un seul. On pourra les faire en longueur ou en hauteur, sur

place ou sur le côté, en avant ou en arrière, avec ou sans accompagnement des bras. Le buste peut participer au mouvement ou rester inactif. Le saut peut amener un demi-tour ou un tour complet du corps. Les variantes sont infinies, chacun s'efforcera d'en découvrir de nouvelles.

D) **Les tours**

Ils peuvent avoir été provoqués par un saut comme nous venons de le voir, ils peuvent aussi se faire sur place. Ils peuvent être simples ou multiples. On les accompagnera d'un élan donné par les bras ou par tout le buste. On les fera sur un pied ou sur deux, etc.

E) **Les équilibres**

Il serait fastidieux de continuer l'énumération de toutes les variantes possibles. Rappelons qu'on peut tenir des équilibres sur pointe ou demi-pointe, sur un pied ou sur deux, dans un mouvement ou sur un point fixe.

F) **Les chutes**

On les pratique en partant de la position debout ou d'une position intermédiaire. On les fait sur l'épaule, la hanche, de tout son long, en boulé, etc... On les complète par diverses techniques pour se relever.

G) **Le travail au sol**

C'est également celui que l'on peut faire lorsqu'on est porté par d'autres danseurs. On veille à l'activité des bras et des jambes aussi bien que du torse.

Lorsque ce travail individuel aura été accompli avec application, on pourra passer au travail collectif que nous analyserons plus loin (cf. p. 183).

VI

LA TECHNIQUE PLASTIQUE

Il n'est pas question de traiter ici toutes les techniques plastiques, d'abord parce que certaines ne servent pas directement de moyens d'expression, ensuite parce qu'il existe une abondante littérature dans ce domaine.

Nous nous contenterons d'aborder certains grands principes :

- Les proportions.
- Le graphisme.
- Les couleurs.
- La composition.

Nous donnerons ensuite des conseils pratiques sur la fabrication des « panneaux » qui constituent le support traditionnel de ce mode d'expression.

Dans une dernière partie, nous présenterons en vrac divers matériaux utiles.

① PRINCIPES FONDAMENTAUX

A) Les proportions

Comment se fait-il que certaines surfaces nous semblent plus agréables que d'autres ?

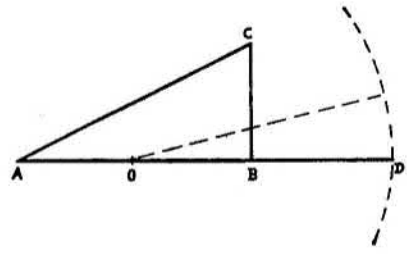
D'abord parce qu'elles sont commodes pour l'usage qu'on veut en faire. Une bande longue de deux mètres et large de dix centimètres serait agaçante à parcourir. Il vaut mieux utiliser la même surface avec un périmètre de 50×40 centimètres.

Ensuite parce que nous sommes habitués à un certain nombre de formats vulgarisés par l'industrie. Ainsi nos feuilles de papier à dessin ont une dimension de 50×65 centimètres. Si

l'on nous vendait un morceau de 45×65 centimètres, notre œil, immédiatement, ressentirait quelque chose d'anormal même s'il n'en analysait pas immédiatement la cause.

Il en va de même pour les affiches ou les illustrés qui sont le plus souvent calculés en fonction des formats traditionnels du papier qu'on appelle : Raisin, Grand Aigle, Jésus, Colombier, etc... Il est certain que les Japonais qui utilisent des dimensions complètement différentes, ne réagiraient pas de la même manière s'ils venaient dans notre pays.

Enfin, les esthéticiens-humanistes du « Quatrocento Italien » ont retrouvé des proportions utilisées depuis l'antiquité et qui sont censées reposer sur des rapports géométriques profondément inscrits dans notre structure physiologique. On appelle ces rapports les « sections d'or ». Ils correspondent au rapport arithmétique géométrique que nous expliquons ci-dessous.



- Soit une longueur AB, dont on veut trouver une correspondance selon le nombre d'Or.
- On élève à la perpendiculaire une longueur BC=1/2 AB.
- On prend AC comme rayon et l'on trace à partir de 0 (milieu de AB) un cercle qui vient intercepter le prolongement de AB en un point D.

Le rapport $\frac{AD}{AB}$ est le nombre d'or.

Ex. :

Si AD = 1 mètre
AB = 0,618
BD = 0,382

B) **Le graphisme**

Ici encore, la première loi est le confort. Toute forme d'écriture qui rendrait le texte difficilement lisible est à bannir. Tout graphisme qui pourrait paraître plus original que le texte même qu'on veut mettre en valeur est à proscrire.

L'écriture est un serviteur muet et obéissant de l'idée.

C'est avant tout l'intelligence du texte qui doit nous guider dans le choix des caractères et l'importance des « pavés ». C'est pourquoi il est difficile de donner des principes, car il y a une infinité de cas qui impliquent une infinité de solutions.

D'une manière générale, on se gardera d'innover dans la forme des lettres. C'est un art très difficile et il existe tellement de bons modèles qu'il est inexcusable d'en créer de mauvais (Cf. Fig. 64).

La multiplicité, ici, est un défaut et il est recommandé de ne pas utiliser plus de deux sortes d'écritures sur un même panneau. Par contre, on n'hésitera pas à faire ressortir par un caractère plus gros ou plus gras la phrase ou le mot clé.

De toutes manières, le texte que l'on veut écrire est toujours trop long. Avant de le composer, il faut que nous le réduisions au maximum avec la même rigueur que nous apporterions à rédiger un télégramme.

Enfin, nous saurons éviter les phrases qui courent sur un panneau, en forme de guirlande.

TECHNIQUES PLASTIQUES

ABC A EFH

stables **A** élancé

LIBERTÉ

fantaisie

COMPOSITION
GRAPHIQUE
LIBRE et VIVANTE

nervosité

CALME **POIDS**

matière

Fig. 64

Groupé sur un « pavé » qui « se composera » avec une surface colorée de valeur proportionnelle, notre message apportera, en plus de son contenu, un élément décoratif.

C) **Les couleurs**

Nous savons que tous les tons peuvent être créés à partir de trois couleurs primaires : Jaune - Rouge - Bleu.

Viennent ensuite les couleurs secondaires qui proviennent de l'union des précédentes :

- Jaune + Rouge = Orange.
- Jaune + Bleu = Vert.
- Rouge + Bleu = Violet.

Les couleurs primaires et secondaires se regroupent en couleurs complémentaires :

- Le rouge est le complémentaire du vert.
- Le bleu est le complémentaire du jaune.
- L'orange est le complémentaire du violet.

Le mélange des couleurs primaires donne le gris neutre.

Un gris neutre opposé à une couleur vive paraîtra teinté par la couleur complémentaire à la couleur qui lui est opposée.

De la même manière, une couleur vive prendra son maximum d'intensité si elle est opposée à un gris nuancé par sa couleur complémentaire.

On peut faire encore un autre classement entre teintes chaudes : Orange, rouge, jaune et teintes froides : Bleu, vert, violet.

La teinte froide prédomine toujours et si l'on veut obtenir une impression d'égalité, il faut employer 2/3 de teintes chaudes et seulement 1/3 de teintes froides.

Par contre, les teintes chaudes sont plus pré-

sentes et semblent plus proches de nous sur un panneau.

D'une façon générale, on évitera le rapport immédiat de deux teintes complémentaires, ce qui reste assez vulgaire. On évitera également le rapport de deux nuances trop proches dans une même couleur.

Ne croyons pas toutefois qu'il existe en la matière de règles inviolables. Pendant longtemps, on a proscrit le voisinage du vert et du bleu, on trouve leur alliance ravissante à présent. Le rose et l'orange, dont le rapprochement aurait fait hurler il y a cinq ans, font bon ménage aujourd'hui.

Là, comme ailleurs, il faut considérer que la discrétion est le meilleur critère et que, comme disait Brummel, la véritable élégance est celle qui ne se fait pas remarquer.

D) La composition

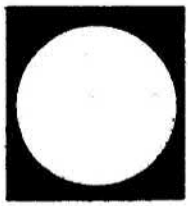
La composition doit répondre à un certain nombre de préoccupations que nous allons passer en revue :

- Le contraste.
- L'équilibre.
- Le mouvement.
- Le rythme.

a) **Le contraste.** - Nous avons déjà vu l'intérêt et le danger des contrastes à propos des couleurs. Il en va de même à propos de la composition générale.

On peut cependant dire que, le plus souvent, on aura intérêt à faire ressortir nos intentions par des contrastes.

Ainsi un cercle est mis en valeur par un carré, une surface large par une surface longue, une surface écrite, zébrée ou rayée par une surface unie, etc... (Cf. Fig. 65).



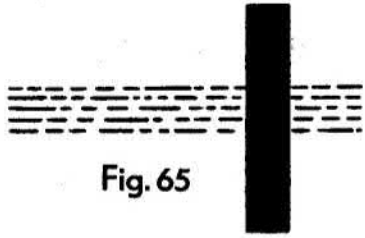


Fig. 65

Fig. 66

Fig. 67

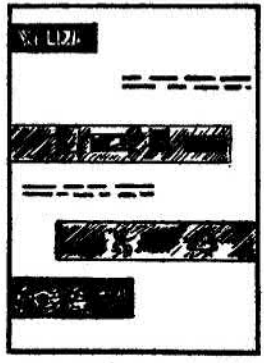


Fig. 68

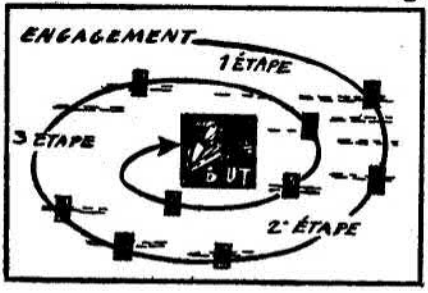
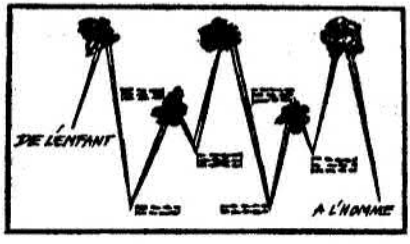


Fig. 69

Fig. 70



Mais la seule utilisation de contrastes aboutirait à des compositions morcelées où l'œil fatigué chercherait en vain un point où s'accrocher. C'est pourquoi la notion de contraste est compensée par la notion d'équilibre.

b) **L'équilibre.** - Il y a une multitude de manières de donner de l'équilibre à une composition.

Le seul rapport de deux masses sinon identiques, au moins équivalentes, reste sommaire (Cf. Fig. 66).

Déjà préférable est la composition pyramidale avec toutes ses variantes que l'on retrouve dans un grand nombre de peintures classiques (Cf. Fig. 67).

Notons enfin les compositions parallèles et passantes (cf. fig. 68) qui impliquent la notion de mouvement.

Enfin, on évitera de donner systématiquement aux documents exposés une allure penchée incompatible avec l'aplomb naturel de notre corps.

c) **Le mouvement.** - C'est une ligne générale que l'on retrouve plus ou moins à travers la composition, qu'elle soit circulaire, ellipsoïdale, en zig-zag, etc... (cf. fig. 69).

d) **Le rythme.** - L'usage transpose à la composition ce terme plus généralement utilisé dans le domaine sonore.

Il s'agit de la répétition de certaines valeurs selon des modes binaires, ternaires ou plus complexes encore (cf. fig. 70).

② LES PANNEAUX

Ainsi que nous l'avons dit, les panneaux constituent le support de base qui permet notre expression non seulement graphique, mais aussi plastique dans l'acception la plus large du terme.

Le panneau est différent de l'affiche : Celle-ci est essentiellement limitée à un seul plan, imprimé ou peint d'une manière définitive. Le panneau, au contraire est fait de la superposition d'éléments qui peuvent être tout à fait hétérogènes et il est conçu pour pouvoir être modifié si besoin est.

Dans les divers cas qui nous intéressent en particulier, nous conseillons l'emploi d'un support tel qu'on puisse l'utiliser de nombreuses fois pour des occasions extrêmement différentes.

A) Les dimensions

Les dimensions d'un panneau sont variables en fonction de la place qu'il doit occuper. D'une manière générale, il doit être grand. Pour les proportions, on utilisera avec bonheur celles que nous avons énoncées plus haut (cf. p. 136).

B) Les supports

Les supports à employer sont eux aussi variables. Nous avons vu des panneaux composés par une herse de charrue. sur laquelle on suspendait les éléments de l'illustration. Nous avons utilisé de l'isorel mou ou du contreplaqué de 5 mm d'épaisseur, montés eux aussi sur un cadre.

Il y a toute la gamme des surfaces faites de planches de bois ou d'aggloméré et recouvertes de jute, de feutrine, ou plus modestement, de papier.

C) La disposition et l'éclairage

La disposition et l'éclairage sont très importants. Il faut évidemment présenter les panneaux à une place et selon une hauteur qui « accrochent » obligatoirement l'œil.

Si l'on peut utiliser les parois d'une pièce,

comme fond, on peut aussi créer des pans de bois formant cloisons mobiles ou suspendre les panneaux à des structures tubulaires de manière à couper le volume d'une grande salle en plusieurs sections, dans le cas d'une exposition par exemple.

L'éclairage, s'il est naturel, doit conditionner l'emplacement du panneau. S'il est artificiel, il ne faudra pas qu'il produise des effets de brillance sur le panneau, ni qu'il aveugle le spectateur.

L'éclairage le plus souhaitable est celui venant du haut (fenêtres ou spots).

③ LES MATÉRIAUX

A) **Les fonds**

Nous en avons déjà parlé (cf. p. 139).

Rappelons seulement les divers matériaux qui permettent un « surfaçage » à la fois commode et beau.

a) **La feutrine.** - Avantages : Elle est belle et existe dans un nombre considérable de coloris. Elle se présente en grande largeur (180 cm), se tend et se colle facilement.

Inconvénients : Elle est chère (de 10 à 30 F le mètre).

b) **Le jute.** - Avantages : Ce matériau est intéressant par son grain et ses couleurs (jute teint). Il se présente en grande largeur (130 cm) et son prix est avantageux (de 2 à 5 F le mètre).

Inconvénients : Le jute se tend et se colle moins facilement que la feutrine. Il déteint davantage à l'eau.

c) **Le calicot.** - Avantage : Il est bon marché (de 1,50 à 3 F le mètre).

Inconvénients : Il se tend et se colle mal, il est en petite largeur (90 cm), ses coloris sont très limités.

d) **Les papiers de relieur.** - Avantages : Il en existe une immense variété aussi bien sur le plan des couleurs que des grains (depuis le papier parchemin jusqu'au papier velours). Ils se collent facilement. Ils sont meilleur marché que les tissus.

Inconvénients : Ils sont fragiles et ne servent qu'une fois. Ils sont de dimensions réduites. Ils sont souvent difficiles à trouver.

e) **Les papiers à dessin.** - Avantage : Ils sont faciles à trouver et assez bon marché (de 0,50 à 1,50 F la feuille).

Inconvénients : Leurs coloris sont pauvres et leurs surfaces limitées.

f) **Les papiers gouaches.** - Avantage : Ils ont de belles teintes mates.

Inconvénient : On ne les trouve pas partout (mais on peut gouacher soi-même du papier blanc à l'aide d'un petit rouleau de 4 cm de large).

g) **Les papiers d'emballage.** - Avantages : Ils sont très bon marché. Ils sont faciles à trouver. Ils existent en grande surface : papier kraft et « beefsteaks » (c'est-à-dire fin de rouleaux de papier) que l'on trouve chez les imprimeurs, papier de couleur servant de fond aux affichages, etc...

Inconvénients : On n'a pas toujours un grand choix de teintes et il faut savoir trouver un bon fournisseur.

D'une manière générale, avant de peindre un papier, il est conseillé de mouiller abondamment son envers à l'aide d'une éponge. On le fixe ensuite sur un châssis à l'aide de papier collant. Au séchage, il se tend et l'on obtient une surface très lisse.

A la rigueur, si l'on n'a pas de trop grandes surfaces et si la tenue du papier le permet, on

peut punaiser directement sur un mur la feuille qu'on souhaite peindre.

B) Les peintures

Le sujet est trop considérable pour être traité ici. Nous conseillerons simplement les produits du genre « Spred » ou « Restalo » qui « couvrent » bien et sèchent vite.

L'usage du rouleau est souhaitable, car il donne des fonds très égaux avec un grain agréable.

On peindra les motifs décoratifs à l'aide de gouache. On achètera celle-ci en pots, ce qui est économique et d'un emploi facile.

C) Les lettres

L'utilisation du pinceau pour dessiner des lettres est souvent difficile. Les crayons-feutre sont d'un maniement plus aisé et le séchage est instantané. On en trouve maintenant partout (de 2 à 5 F).

A signaler aussi les craies d'écolier, utilisables pour un usage peu durable et sur papier noir.

Le trace-lettres du type Minerve donnent un joli graphisme, mais les caractères sont généralement trop petits pour les panneaux On préférera le pochoir avec son encre en pâte. (Lettres de 1 à 20 centimètres de haut.)

Ajoutons les lettres faites en liège, du type Rodel. Elles sont très belles par leur relief, mais très chères.

Enfin, nous avons vu des effets originaux réalisés à partir de corde armée formant les lettres d'un titre.

D) Les éléments préfabriqués

Ils sont évidemment multiples, allant des photos dont on dispose jusqu'aux objets témoins qu'on pourra accrocher en relief sur le fond.

Rappelons ici l'intérêt qu'il y a à collectionner les planches, titres, photos diverses que l'on peut trouver dans des hebdomadaires du genre « Match ». Pour les rehausser, on peut gouacher les fonds en faisant ressortir tel ou tel élément important.

D'autre part, il faut savoir que beaucoup d'organismes officiels peuvent mettre à votre disposition différentes planches qui vous seront utiles.

Ex. : - Les Consulats et les Agences de Tourisme.

- Les Centres culturels américains qui prêtent volontiers des documents sur des sujets précis d'intérêt économique ou scientifique.

- Les Maisons de distribution de films qui vendent les photos des productions qui leur appartiennent.

- La « Documentation française » qui vend de nombreuses planches dans des sujets très divers (histoire, géographie, sciences, etc...).

- La Société Nationale des Chemins de Fer Français qui propose des affiches de très grande qualité artistique.

- Les Maisons d'éditions qui peuvent mettre à votre disposition des éléments créés pour les libraires.

E) Et d'autres matériaux divers...

Enfin, voici en vrac un certain nombre d'objets qui peuvent vous être fort utiles pour la composition de vos panneaux :

- Le scotch en rouleaux, transparent pour fixer les documents ou en couleurs pour faire des flèches d'un point à un autre de votre panneau.

- L'extra-fort ou le ruban qui rempliront le

même usage que le scotch de couleur et seront faciles à déplacer ou à retirer.

- Les punaises de couleurs ou les pointes Flambo qui permettent des ponctuations, des références, etc...

- Le fil de nylon qui permet d'accrocher les documents en relief.

- Les agrafeuses-clouteuses pour fixer les fonds ou les documents en surface.

- Le texti-croche qui sert à coller les tissus l'un sur l'autre.

Etc...

Nous donnerons un exemple précis de composition de panneau en abordant les activités collectives (cf. p. 187).

V

LES TECHNIQUES COLLECTIVES

I **La loi de concordance**

II **Technique corporelle et pantomime**

III **Technique vocale et animation des groupes**

IV **Technique musicale : La chorale**

V **Technique chorégraphique**

VI **Technique plastique - La revue de presse**

I

LA LOI DE CONCORDANCE

Préparés par la décontraction et la pratique de la spontanéité, nous avons travaillé solitairement un certain nombre de techniques d'Expression. Il est temps de les utiliser et de prendre contact avec une collectivité.

Une première considération s'impose. L'Expression ne doit jamais être un phénomène unilatéral et l'action que vous entreprendrez vis-à-vis d'un public doit toujours impliquer une réaction.

Bien sûr, cette réaction n'aura pas toujours la même importance. Entre le chef de chœur qui apprend un chant à ses choristes et le conférencier qui expose un sujet, il y a une marge. Mais, même si votre public n'a pas le loisir d'extérioriser les questions qui lui viennent aux lèvres, il faut qu'il se sente « concerné ». Vous n'avez pas devant vous les élèves d'une classe enfantine apprenant la table de multiplication, mais des pairs à qui vous faites part de votre position et dont vous respectez les opinions.

Cela nous amène à l'énoncé d'un principe qui nous guidera toujours : **La loi de la concordance .**

Elle a été découverte par les maîtres du Nô japonais.

Si nous considérons un acteur, un sujet, un public, il doit toujours y avoir concordance entre les trois.

Si l'acteur est débutant, il doit choisir un sujet facile et un public aisément satisfait.

Si l'acteur est brillant, il peut choisir un sujet ardu mais il ne doit pas le présenter devant un public insuffisamment préparé.

Si l'acteur est brillant et le public très évolué,

celui-ci n'aura que faire d'un sujet trop simpliste.

On peut retourner ces propositions dans tous les sens, on en sentira la sagesse.

Cette préoccupation constante du public auquel on s'adresse n'est pas seulement philanthropique, elle est essentiellement enrichissante.

Il y a un moyen très aisé de savoir si notre animation, notre direction, notre exposé, ont été bons ou mauvais, c'est de contrôler si l'on s'est amusé ou ennuyé en les pratiquant. Si vraiment on a su être à l'aguet des réactions mêmes muettes de son public, si on a su les provoquer et y répondre, nul doute qu'on ne ressente l'euphorie qui accompagne la création, car il y a eu réellement re-création à partir d'un sujet maintes fois rabâché. On a donné un nouvel éclairage à tel raisonnement, trouvé une nouvelle nuance, un nouvel exemple; notre pensée, notre sensibilité a évolué d'autant et notre session a été aussi différente de la précédente que la prochaine le sera de celle que nous venons de faire. Alors, il y a eu vraiment expression et non pas répétition.

Si vous n'êtes pas convaincu par ce préambule, nous vous conseillons instamment de vous faire enregistrer sur une bande magnétique, ce ne sera pas plus ennuyeux pour ceux qui vous écouteront et ce sera moins fatigant pour vous.

II

TECHNIQUE CORPORELLE ET PANTOMIME

Après avoir libéré notre corps par la décontraction, après avoir exercé sa spontanéité

créatrice puis l'avoir éduqué par une technique personnelle appropriée, nous abordons à présent un mode d'Expression propre à être utilisé devant - ou avec - une collectivité : Le mime.

Pour préciser le vocabulaire, rappelons qu'on dit le mime comme on dit la danse ou la peinture pour désigner un art - la pantomime étant l'application de cet art, comme le ballet est l'application de la danse (*).

Une pantomime peut être collective ou individuelle mais dans ce dernier cas, elle s'inscrira généralement dans un ensemble, dans un « montage » (Cf. p. 195).

① COMMENT IMAGINER UNE PANTOMIME

Il faut d'abord être sûr qu'elle est opportune. Nous entendons par là qu'elle représente vraiment le moyen de faire « passer » telle idée, telle impression.

En fonction du temps dont vous disposez et du but que vous poursuivez, il sera parfois plus « économique », de présenter une lecture ou une projection. Parfois cependant, la puissance évocatrice de corps en action sera irremplaçable.

Ajoutons que le mime n'est pas forcément une « représentation » d'une scène et peut souvent être abstrait.

Ceci dit, nous considérons successivement :

A) Le thème

On appelle thème, l'idée centrale de la pantomime autour de laquelle se déroulera l'action.

Ce thème peut être emprunté au monde quotidien comme à l'univers poétique. Il peut se rapporter au cosmos comme à l'atome.

En dehors de l'actualité, nous pourrons le

(*) Nous employons ce terme dans une acception très élargie, Pantomime signifiant selon l'étymologie « mime seul », alors que nous y associons volontiers la musique, voire même certaines exclamations, gromelots ou mots.

trouver dans des romans, des nouvelles, des pièces de théâtre.

Avant tout, il doit être :

- Précis, c'est-à-dire traitant le sujet sans se perdre dans des détails secondaires.

- Suffisant, c'est-à-dire assez riche pour nourrir l'action qui en découlera.

B) L'action

Le thème étant bien net, on l'illustre par une action.

Cette action comporte une exposition, durant laquelle seront présentés les éléments essentiels qui entreront en jeu afin de faciliter la compréhension, sans pour autant détruire l'intérêt.

Ensuite interviennent un certain nombre de situations mettant en présence un ou plusieurs personnages. Leurs réactions en face d'une situation A provoqueront une situation B qui amènera elle-même une troisième circonstance C, etc... jusqu'au moment où l'on se trouvera amené à un dénouement satisfaisant en fonction du thème choisi.

Bien sûr, ce schéma très classique est sujet à de multiples modifications, le dénouement pouvant lui-même entraîner un rebondissement, etc...

Nous allons présenter quelques thèmes de pantomime. Ils doivent servir de modèles pour des recherches similaires, et non pas être repris intégralement comme des scénarios.

C) Un exemple d'improvisation libre

En écoutant un morceau de musique, on demande à chacun l'ambiance que cette audition évoque en lui.

Après s'être entendus sur un décor commun,

on repasse le morceau de musique en proposant alors d'imaginer des personnages.

On fait une troisième écoute, en s'efforçant cette fois-ci de préciser suffisamment les lieux et les personnages pour que naisse une situation.

Nous retrouvons ici le fameux schéma : Où ? Qui ? Quand ? Pourquoi ? Comment ?

- Nous sommes dans une gare, mais de quelle gare s'agit-il ? Une gare de banlieue.

- Qui s'y trouve ? - Un voyageur pressé, une jeune fille triste, le contrôleur, un militaire en permission.

- Quand cela se passe-t-il ? - Le soir.

- A quelle saison ? - En hiver, ils ont froid.

- Pourquoi se trouvent-ils là ?

- La jeune fille est fiancée au militaire qui doit repartir pour son Régiment. Le contrôleur les dérange. Le voyageur pressé intervient.

- Comment se déroulera la suite de l'action ?

Il y a évidemment une multitude de solutions qui sont proposées par les divers participants à ce jeu. On retient les plus riches en les combinant entre elles jusqu'à former un tout assez homogène.

Un tel exercice peut évidemment être réalisé aussi bien à partir d'une mélodie, d'un texte, ou d'une photo.

D) **Deux exemples de thème concret**

Ces thèmes naissent du contact de l'homme avec des objets ou des personnages. De ce contact prennent corps des situations qui s'enchaînent jusqu'à un dénouement.

Il ne faut pas toutefois tomber dans la facilité qui consisterait à reproduire servilement la réalité. Il faut suggérer plutôt que représenter, transposer plutôt qu'imiter.

LA FOIRE

Thème - La Fête foraine met sa naïve poésie au service de l'amour.

Action - Deux couples parcourent une Fête foraine en s'exerçant aux diverses attractions : Tir, manège, etc... Ils sont heureux avec simplicité.

Survient une bande de blousons noirs désœuvrés. Ils prennent possession de la fête et bousculent les amoureux qui se réfugient dans le labyrinthe en verre. Surprise et émotion. Les blousons noirs surgissent à nouveau. Ils entrent dans le labyrinthe. Les voici séparés l'un de l'autre. Ils perdent leur assurance et ressortent individuellement désemparés et vulnérables.

LA PERLE (d'après Steinbeck)

Thème - L'argent ne réussit pas à régler tous les problèmes et porte souvent malheur.

Action - Dans un village du Mexique, un enfant est malade. Le père va chercher le médecin qui refuse de venir car il craint de n'être pas payé. L'homme décide de pêcher dans un endroit très dangereux. Il revient de son expédition avec une merveilleuse perle mais lorsqu'il arrive à la maison, l'enfant est mort.

La perle excite la curiosité puis la jalousie, enfin, la cupidité. Des voleurs attaquent l'homme. Il rentre chez lui grièvement blessé. Il a sauvé la perle mais sa femme la prend et la rejette à la mer.

E) Un exemple de thème abstrait

Limiter la pantomime au strict domaine du concret serait singulièrement la mutiler. Comme la peinture ou la littérature, l'art du mime doit pouvoir traduire des notions abstraites.

L'IDÉE

Thème - Les hommes passent, les idées restent.

Action - Un journaliste en train d'écrire est visité par une idée (personnifiée). Il présente l'idée au directeur du journal qui l'accepte et la fait diffuser par les crieurs de journaux. L'idée est disputée entre deux groupes dont l'un est pour et l'autre contre.

Le journaliste essaie en vain de défendre son idée, ceux qui sont contre elle sont les plus forts, ils abattent le journaliste et l'idée.

Dès qu'ils sont partis, voici que l'idée se relève. Le premier journaliste est mort mais un autre journaliste survient qui reprend l'idée pour la diffuser à son tour.

② COMMENT PRÉPARER UNE PANTOMIME

Le thème de la pantomime ayant été bien précisé et l'action dessinée, on va distribuer les rôles.

Chacun alors devra se poser quelques questions :

- Qui suis-je ?
- Où suis-je ?
- Quand cela se passe-t-il ?
- Pourquoi suis-je là ?
- Comment vais-je réagir ?

En fonction des réponses qu'il aura formulées pour lui-même, il modèlera son propre comportement. Il faudra qu'il « joue » avec le plus de sincérité possible.

Il s'agit moins de suivre la trame primitivement décidée que d'amplifier aux maximum chaque situation nouvelle devant laquelle nous nous trouvons.

Nous ne préparons pas un spectacle, nous

travaillons un exercice collectif où l'on doit se former réellement aux contacts humains en s'efforçant de permettre aux protagonistes d'extérioriser qui ils sont, ce qu'ils veulent, etc...

Ce « role-playing » dont parle Moreno a non seulement une valeur technique, il a une portée morale. Nous faisant sortir de notre univers pour entrer dans celui des autres, il constitue pour nous, par la voie corporelle, un véritable apprentissage de la Fraternité...

Cet exercice achevé, on reconsidère ensemble l'évolution qui s'est opérée au cours de ce travail et l'on écrit une nouvelle « continuité ».

③ COMMENT CONSTRUIRE UNE PANTOMIME

Cette continuité va être découpée en séquences, chaque séquence correspondant à un moment de l'action. Ce découpage est nécessaire pour bien situer les idées et organiser le travail.

Prenons un exemple :

I. L'AFFICHE

Thème. - Les objets publicitaires nous sont tellement familiers qu'ils influent sur notre vie comme des personnes vivantes.

1re séquence. - Une rue. - Sur une palissade l'affiche du porto Sandeman est représentée par un homme en costume adéquat. Des hommes, des femmes passent devant l'affiche sans la remarquer malgré les efforts que fait Sandeman pour attirer leur attention.

2e séquence. - Un colleur d'affiches arrive. Il vient poser un autre placard. La jeune fille Ricard apparaît. (Il suffit pour cela de faire glisser une des toiles de jute composant la palissade.)

Enthousiasme du public pour la nouvelle affiche. Dépit de Sandeman.

3e séquence. - C'est le soir. Passe un fêtard ivre. Un voleur le suit, il va l'assommer. Sandeman arrête son bras. Un combat singulier s'engage sur un rythme flamenco et selon les rites de la course de taureaux. Le voleur va être vaincu. Mais la police arrive. Le rôdeur, plus leste que Sandeman, prend sa place sur l'affiche tandis que l'homme-porto est arrêté.

4e séquence. - Le voleur descend de l'affiche. Il aperçoit la jeune fille Ricard et lui déclare son amour. Elle hésite un peu, admoneste son prétendant sur son inconduite, puis, convaincue par son repentir, accepte de partir avec lui.

④ COMMENT TRAVAILLER UNE PANTOMIME : LA MISE EN SCÈNE

Après le travail d'analyse que nous venons d'étudier, nous allons aborder la mise en scène même.

Elle est d'abord fonction du lieu où l'on joue. La première précaution à prendre est donc de visiter celui-ci, d'en noter les dimensions ainsi que les diverses issues possibles.

Elle tient compte ensuite des acteurs dont on dispose en s'efforçant d'adapter leur nombre au sujet choisi et au lieu scénique retenu.

Elle est liée encore à la progression de l'action, car elle est avant tout au service de celle-ci. Rien n'est plus ennuyeux que ces figures qui, sous prétexte d'effet esthétique, trahissent la fin première du thème.

Ceci étant, vous indiquez, par séquence, les entrées et les sorties.

La logique veut qu'un acteur sorti par la droite, rentre par la droite. Cette règle n'est pas sans exception, mais des exceptions multipliées créent un sentiment de malaise.

Ces principes généraux étant donnés, nous allons étudier les principaux éléments du vocabulaire de la pantomime.

A) **Les lignes**

Les lignes sont de quatre sortes :

a) **Verticales** - elles donnent une impression de grandeur, de puissance, d'attente active.

Ex. : Un homme debout dans un robuste aplomb. Un homme venant du fond et se dirigeant vers le proscenium, etc...

b) **Horizontales** - elles suggèrent l'équilibre, le calme.

Ex. : Un groupe d'hommes allongés. Un homme traversant la scène lentement de gauche à droite.

c) **Diagonales** - elles sont signe de mouvement, de vie, d'effort.

Ex. : Un groupe d'hommes (même immobiles) en déséquilibre avant ou arrière.

d) **Brisées** - elles impliquent l'incertitude, l'agitation.

Ex. : Un sujet traversant le plateau, en changeant constamment d'axe.

B) **Les figures**

Après avoir dégagé les lignes directrices de nos séquences, il faudra concevoir certains rassemblements de ces lignes - plusieurs acteurs formant ensemble des carrés, des cercles ou des étoiles et chaque figure ayant sa signification propre.

On se rappellera à ce propos l'intérêt de la loi des contrastes : une droite faisant ressortir une courbe, un carré s'opposant à un cercle et un homme à un groupe.

De la même manière, un mouvement lent sera valorisé par une agitation parallèle.

- Ce qui est en premier plan est plus important que ce qui est au fond.

- Ce qui est à droite est compensé et souvent effacé par ce qui est à gauche. D'où nécessité d'éviter les actions simultanées au profit d'actions alternatives.

- L'individu est mis en valeur par opposition au groupe et vice-versa.

C) **Les points fixes**

En nous reportant à ce que nous avons dit des attitudes (cf. p. 85), nous comprendrons toute l'importance des points fixes qui sont pour le spectateur des temps d'attention active et de compréhension plus claire.

*

Tous les mouvements et gestes auxquels nous venons de faire allusion auront été arrêtés par les acteurs en accord avec le metteur en scène qui est présent à la fois pour suggérer et écouter.

Lorsqu'il sera arrivé à un accord général, il notera les conclusions grâce à un graphisme correspondant à chaque séquence (cf. fig. 71).

*

Ce qui est arrêté n'est évidemment pas inamovible, mais constitue un schéma solide qu'on ne doit plus remettre en question sauf pour des raisons importantes.

D) **Les gestes**

Le geste dans le mime, comme le pas dans la chorégraphie, constitue l'élément premier de notre vocabulaire corporel.

Afin de posséder toute son efficacité, il doit

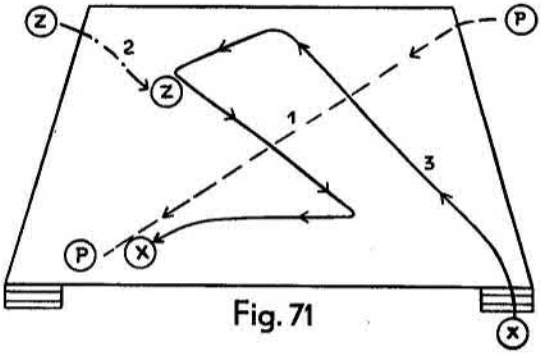


Fig. 71

SCHÉMA DE MISE EN SCÈNE

P est entré le premier et s'est placé en avant-scène.
Z est entré le deuxième et attend X.
X est entré par l'avant-scène, va consulter Z, s'écarte pour réfléchir et revient trouver P.

être précédé d'un temps court, d'une sorte de déclic qui va lui donner sa force et sa précision.

Ce temps très court est comme l'article devant le nom.

Les gestes peuvent s'aider d'accessoires réels, mais le plus souvent, ces ustensiles sont inadaptés au grossissement qu'implique la nature même du mime. Plutôt que de s'encombrer d'un fatras clownesque, on préférera souvent évoquer les objets plutôt que les utiliser réellement.

C'est tout l'art de la manipulation.

« Dans l'art de la manipulation, dit Jean-Louis Barrault, les éléments sont imaginaires. L'existence imaginée de l'objet sera réelle, lorsque sera convenablement donnée sur le

corps la perturbation musculaire qu'impose l'objet. »

Nous allons donner à présent quelques exercices de manipulation.

a) **La création des volumes.** - Ayant créé un objet par l'imagination, il faut habituer nos mains à préserver l'objet que nous avons suscité.

Si c'est une baguette de bois, définissons-en les limites grâce à un repère; puis faisons tourner la règle entre nos doigts, posons-la, reprenons-la, etc... jusqu'au moment où nous contrôlerons, par rapport au repère, si nous avons réellement respecté sa valeur initiale.

On reprend le même exercice pour une pièce de monnaie, une balle, etc...

b) **La construction de l'espace.** - De la même manière, pour nous exercer aux déplacements dans l'espace, il est nécessaire de nous constituer un point fixe.

Si nous tournons autour d'un piquet, ayons toujours une main à l'endroit où est censé se trouver ce piquet et vérifions si notre main bouge. Même chose à propos de la table, nous nous rehaussons, nous nous baissons encore, mais toujours en gardant une main fixe, celle qui est censée se trouver sur la table.

c) **L'agrandissement et la diminution.** - Ainsi que nous l'avons déjà répété plusieurs fois, le mime doit modifier l'espace et le temps en fonction de sa volonté d'expression.

Sur le plan de la manipulation, donnons quelques exemples d'exercices :

Un menuisier rabote une planche; mais son rabot grandit, il le pousse avec de plus en plus de difficultés, il doit faire plusieurs pas pour le contourner, il lui faut s'arc-bouter pour le déplacer.

Un tailleur essaie un costume à un client; mais le client diminue et devient un minuscule lutin.

Un comptable veut écrire ses chiffres, mais sa plume s'agrandit, devient grosse comme un arbre.

On imaginera de la même manière des exercices concernant l'accélération ou le ralentissement des gestes.

d) **Les contrepoids.** - Lorsqu'il s'agit de créer un poids et de le soulever, il faut faire intervenir un nouveau facteur : le contrepoids.

Le mouvement se décompose ainsi :

Décontraction. - Je fais céder toute contraction parasite pour être prêt à l'effort.

Imagination. - J'imagine un objet et je lui confère un poids, un volume.

Concentration. - Je concentre ma volonté d'action sur les muscles qui vont travailler.

Action. - Je saisis l'objet imaginaire et je me fatigue autant en le prenant que s'il pesait réellement.

Contrepoids. - Cette sensation est si vive, qu'immédiatement ma musculature entière réagit en compensant la pesée exercée sur un point du corps par une contre-pesée destinée à me rééquilibrer; mais comme il n'y a pas pesée réelle, cette contre-pesée déséquilibre le corps dans l'autre sens. Il faut qu'à son tour ce déséquilibre soit compensé par des parties du corps qui normalement ne seraient pas en jeu s'il s'agissait d'un effort réel.

De tels exercices sont excellents en ce qu'ils favorisent dans notre organisme des associations musculaires nouvelles, en brisant celles qu'a créées la routine sans profit réel pour notre économie interne.

⑤ COMMENT APPROFONDIR UNE PANTOMIME : LA SENSIBILITÉ

Ce squelette de la mise en scène est nécessaire pour commencer les répétitions, mais n'est pas suffisant pour créer une bonne pantomime. S'y conformer strictement sans rien y ajouter serait faire œuvre d'automate. Pourtant sans ce fil directeur, la sensibilité même des acteurs serait mise en difficulté. Préoccupés de ce qu'ils « ont à faire », ils n'auraient pas la même liberté pour laisser place aux sentiments qu'ils éprouvent à travers le personnage qu'ils incarnent.

Evidemment, le dessin primitif doit toujours être considéré comme une aide et non comme une entrave. S'il gêne un des acteurs, il doit être revu jusqu'à être parfaitement adapté à la situation telle qu'elle apparaît après la création collective des premières séances.

Pourtant, la remise en question devra se faire de plus en plus rare au fur et à mesure des répétitions, chacun devant petit à petit se plier à cette discipline sans laquelle on ne peut espérer une présentation publique valable.

Ajoutons pour finir que la traduction de notre sensibilité devra se faire avec la plus grande économie de moyens.

Un proverbe dit : « Les grandes douleurs sont muettes », ajoutons « Les grands sentiments sont immobiles ».

Nous éviterons donc une gesticulation dans la complexité de laquelle le spectateur ne se retrouverait pas.

Ceci implique non seulement la sobriété, mais une certaine lenteur. Nous ne jouons pas seulement pour nous, mais pour un public que nous voulons faire participer à l'émotion intime que nous éprouvons.

C'est pour cette raison que nous nous présenterons de face ou de dos plutôt que de profil, nos attitudes étant ainsi plus clairement perceptibles.

Mais la lenteur est une notion relative qui ne vaut que par rapport à d'autres gestes moins importants que nous accomplirons plus rapidement. De là naît la notion de mouvement en utilisant ce terme dans l'acception qu'on lui donne en musique.

Ce mouvement n'est pas linéaire, il est accéléré, ralenti au cours du mime et même au cours de chaque séquence.

En outre, il obéit à un certain rythme. Il est parfois difficile de concevoir cette notion de rythme sans y superposer la notion de musique. On admettra pourtant que le rythme est lié non seulement à notre vie organique, mais encore à nombre de nos gestes quotidiens, par exemple la répétition des gestes professionnels ou domestiques. On sait aussi que le rythme préside aux saisons comme aux jours. C'est encore une structure rythmique qui interviendra dans nos créations artistiques et leur donnera une stabilité et une efficacité plus grandes.

*

Tous les conseils techniques que nous venons de donner ne doivent pas nous faire oublier la sincérité qui nous a permis dès l'abord de créer notre personnage.

Rien ne suppléera cette sincérité.

Méfions-nous des grimaces faciles. Leur efficacité n'est pas réelle et le public ne s'y trompera pas.

Sans sincérité le travail reste stérile. Sans travail la sincérité est impuissante.

C'est une nouvelle forme du paradoxe de Diderot. Il faut en prendre conscience pour pouvoir en triompher.

⑥ LES TECHNIQUES ASSOCIÉES

Sous ce terme nous entendons à la fois costumes, éclairage, décors, etc...

Disons d'abord qu'il est de tradition de présenter les mimes avec une sobriété aussi grande que possible. Cette attitude a été dictée par Etienne Decroux qui redécouvrit le mime après la première guerre mondiale.

Son élève J.-L. Barrault élargit sensiblement le cadre de la pantomime en renouant avec le style du dernier représentant de cet art au XIX^{e} siècle, l'illustre Baptiste.

Avec lui réapparaissent le décor figuratif et la musique en fond sonore (cf. « Les enfants du Paradis »). Plus près de nous, la vogue d'un autre élève d'E. Decroux, M. Marceau, imposa un autre type d'exercices; et d'avoir vu Marceau dans Bip, chacun pour l'imiter crut qu'il suffisait de se blanchir le visage, comme si c'était la crème qui faisait le mime !...

Il n'est pas concevable d'avoir des attitudes aussi tranchées lorsqu'on aborde le mime avec la petite technique d'un amateur. Dans notre perspective, le mime étant, avant tout, au service d'une idée, c'est celle-ci qu'il faut servir, en reléguant tout souci intempestif de purisme.

C'est pourquoi nous aiderons le mime par toutes les techniques associées.

A) **La musique**

Elle renforce l'effet de la pantomime et en enrichit l'ambiance.

On aura toutefois soin de ne pas utiliser des rythmes trop marqués car les acteurs se laisseraient facilement entraîner à suivre ce rythme en une sorte de simili-danse assez désagréable.

B) **Le décor.**

Il n'est pas exclu; en sachant toutefois qu'il

ne doit pas être plus réaliste que le mime ne l'est. Le premier impératif qu'il respectera sera d'être au service des acteurs; tout ce qui entraverait leurs évolutions sera impitoyablement supprimé.

C) **Les costumes**

Ce que nous avons dit du décor s'applique aux costumes qui doivent, avant tout, faciliter et souligner les gestes et les marches. Rien de plus ridicule qu'une robe longue ou un pantalon trop large qui dissimuleraient un jeu de jambes longuement préparé à l'avance. Ceci n'entraîne nullement la nécessité de mettre tout le monde en collants. Une pantomime n'est pas un ballet de souris d'hôtel ou de pseudo-Lifar.

D) **Les accessoires**

« Ni trop, ni trop peu », telle est encore la loi. Il n'est pas nécessaire de perdre dix minutes pour faire comprendre au public qu'on ouvre un parapluie faute de vouloir utiliser des objets réels.

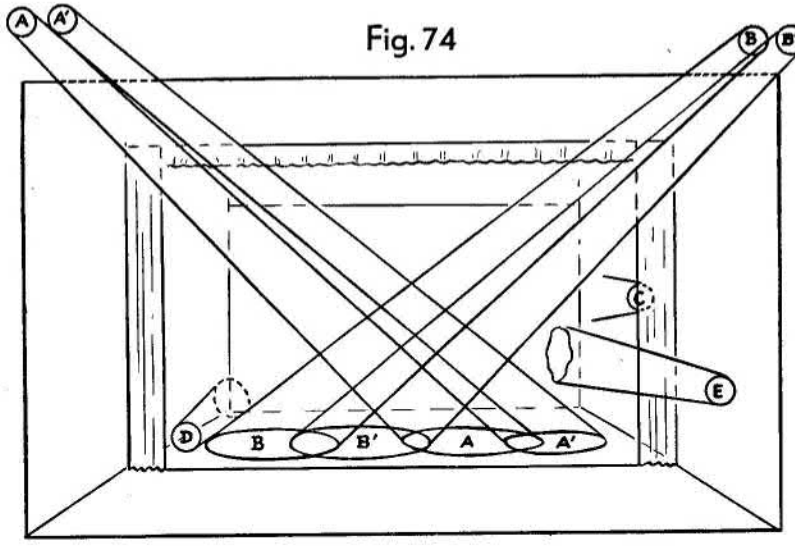
L'exercice de style est une chose, l'efficacité d'un spectacle en est une autre.

Il en est de la virtuosité comme de l'élégance, elle n'est réelle que lorsqu'elle passe inaperçue.

Usez donc d'accessoires si c'est nécessaire. Mais faites qu'ils soient en harmonie avec ce que l'art a de poétique. Surtout ne confondez pas accessoire de mime avec accessoire de clown.

E) L'éclairage

Fig. 74



DISPOSITIF D'ÉCLAIRAGE

A A' - B B' - Projecteurs de 1000 w. placés à une distance égale à la largeur de la scène - en avant et à l'extérieur de celle-ci.

C - Projecteur latéral de 500 w. destiné à éclairer un élément précis du décor.

D - Projecteur-rampe de 500 w. destiné à éclairer en « contre-plongée » un lieu scénique.

E - Projecteur de poursuite de 2000 w. destiné à éclairer un acteur à un moment précis (et pouvant éventuellement suivre ses déplacements).

Vu le dépouillement que nous aurons su donner au décor comme aux costumes et aux accessoires, la lumière aura un rôle considérable dans la pantomime.

On peut obtenir d'excellents éclairages avec les plus humbles moyens pourvu que les sources soient habilement réparties sur toute l'air de jeu.

Eclairages de face ou en contre-jour, en plongée ou en contre-plongée, faisceaux directionnels ou ambiance colorée diffuse, toutes les solutions sont possibles et recommandées dans la mesure, encore une fois, où elles servent le jeu des acteurs.

III

TECHNIQUE VOCALE - DISCOURS ET ANIMATION DE GROUPE

Trois facteurs sont en jeu ici :

- L'orateur.
- Le sujet en cause.
- Le public.

① L'ORATEUR

A) L'improvisation vocale

Nous n'avons pas à revenir longtemps sur la technique vocale proprement dite puisque nous l'avons abondamment traitée p. 105. Quelques points restent cependant à préciser.

Signalons que contrairement à ce que nous avons vu jusqu'ici, l'orateur n'aura pas de texte à lire, il devra improviser en se référant seulement à ses notes, en suivant aussi étroitement

que possible le plan dont nous parlerons plus loin.

Le premier résultat de cette absence de texte écrit est de l'obliger à regarder davantage son auditoire. Il aura soin de le faire d'une manière équitable, dirigeant ses yeux de la droite à la gauche et des premiers rangs au fond de la salle. Toutefois, si une personne ou un petit groupe lui semblent particulièrement distraits, ou dissipés, il aura soin d'attacher de préférence son regard sur eux, les prenant à parti et provoquant sinon l'attention, au moins le silence.

B) **L'attitude corporelle**

Une autre conséquence de la liberté que donne l'improvisation est une modification de notre attitude corporelle générale. D'abord les mains sont libres, ce qui veut dire qu'elles ne sont pas occupées à triturer une règle ou un papier; ce n'est pas pour autant une raison pour en user surabondamment. Un geste sera d'autant plus efficace qu'il sera rare et sobre. Ajoutons que d'une manière générale le geste doit précéder et non pas suivre la pensée.

Enfin notre corps tout entier n'aura pas à observer la posture que nous indiquions pour une lecture courte.

Si un exposé dure une heure, il serait lassant de voir l'orateur constamment debout et immobile sur son estrade. Qu'il s'asseye ! Généralement un conférencier dispose d'une table. C'est à la fois bon et mauvais. Bon, parce que cela donne de la stabilité et du confort, mauvais parce que cela fait professoral.

Sachons qu'il n'est pas exclu de quitter parfois l'abri du tapis vert et, s'avançant vers le public, de se mettre carrément devant la table,

cela vaut mieux en tous les cas que de rester debout derrière.

Un dernier conseil concernant la montre : Nous la consulterons aussi discrètement que possible afin de pouvoir remplir le temps qui nous est imparti sans empiéter sur nos successeurs.

② LE SUJET

A) La documentation

Tout exposé doit évidemment être préparé par une documentation suffisante. Celle-ci doit comporter et le pour et le contre. Même si vous ne faites pas état de certains arguments au cours de l'exposé, connaissez-les au moins afin de pouvoir y répondre si quelqu'un vous les oppose dans la discussion qui suivra.

Ces documents sont soit des chiffres, soit des anecdotes.

Il y a intérêt à écrire les chiffres sur un tableau mais il est encore meilleur d'avoir des tableaux préparés sur lesquels ces indications sont déjà portées. Encore, dans ce cas-là, la courbe ou l'image proportionnelle sera-t-elle préférable au chiffre trop abstrait et qui demande de la part des auditeurs une concentration qui se fait aux dépens du reste de l'exposé.

N'oublions pas les autres documents soit sonores sur disque, bande magnétique, soit visuels sous forme de diapositives.

Les anecdotes ou les exemples ont le double avantage d'apporter une contribution de fait aux idées que vous avancez et de détendre l'auditoire en le transportant dans une situation qui le change de l'atmosphère présente. Que les anecdotes soient donc vives, colorées, sans être théâtrales, bien sûr !

Un dernier conseil concernant la manipulation des notes :

Changez de page aussi discrètement que possible, sinon l'auditeur se posera immédiatement la question : « Combien en reste-t-il encore ? ».

B) **Le plan**

La documentation étant réunie, il va falloir l'organiser autour d'un plan.

Partons d'abord d'une idée générale. Cette idée générale, c'est le titre, ou plutôt le sous-titre. Supposons que l'on vous ait demandé un exposé sur la Relaxation. Le sous-titre qui résume votre opinion sur le sujet pourra être : « Relaxation, règle de vie », si vous donnez au sujet une tournure morale. « Relaxation, gymnastique naturelle », si vous voulez traiter plus concrètement la matière, etc...

D'une manière générale, une bonne conférence peut se résumer en un titre et un sous-titre.

Vient ensuite l'introduction. Attention ! Si l'introduction a pour objet de présenter l'ensemble de votre exposé, elle ne doit pas pour autant le résumer. Ce serait dévoiler d'un coup ce qui doit être progressivement porté à la connaissance du public. Ce serait aussi risquer de braquer contre vous ceux qui ne partagent pas vos idées et qu'il y a lieu de convaincre progressivement.

Il s'agit en fait de « mettre en appétit », d'intriguer et surtout de vous concilier la sympathie par votre simplicité, simplicité qui n'est pas excès de modestie. Vous avez travaillé un sujet et vous devez être conscient de l'intérêt de ce que vous allez dire.

C'est réellement prendre les gens pour des imbéciles que protester de votre manque de compétence avant de vous adresser à eux. Car si vous vous estimez incompétent, vous qui

allez enseigner, que pensez-vous donc d'eux à qui vous allez prodiguer votre enseignement ?

Nous en venons au développement : il doit être clairement architecturé. Après chaque partie, résumez ce que vous venez de dire et faites-le assez distinctement pour que ceux qui veulent prendre des notes en profitent.

Annoncez ensuite quelle va être la teneur de ce que vous allez dire en fonction de ce que vous avez déjà dit. Les choses ne sont jamais trop claires. Elles peuvent vous paraître limpides parce que vous êtes pénétré de votre sujet, elles seront d'encre pour ceux qui ne sont pas familiarisés avec lui.

Les parties s'enchaînent donc et suivent une progression. Mais soyez de bonne foi et surtout soyez prudent. N'essayez pas de « noyer le poisson » en voilant telle faiblesse de votre argumentation, ce serait laisser des armes à vos adversaires. Mieux vaut faire état d'une lacune; si vous l'avouez de bonne foi, on ne pourra vous en faire grief.

Evoquez aussi les objections possibles qu'on peut vous faire et réfutez-les sans agressivité ni supercherie. Que la thèse et l'antithèse soient énoncées avec autant de bienveillance, sans mépris ni pitié. Rien n'est plus pénible qu'un conférencier qui s'échauffe sans cause et se défend avant même qu'on ne l'ait attaqué.

Le calme que nous préconisons n'implique pas pour autant la mollesse. Si vous parlez, c'est que vous avez quelque chose à dire, quelque chose à quoi vous tenez.

Expliquez-vous avec chaleur sans doute, avec ardeur parfois, mais non point avec véhémence.

Nous voici parvenus à la conclusion.

La conclusion n'est pas le C. Q. F. D. des théorèmes. Ne l'énoncez pas comme un palmarès le jour de la distribution des prix. Rappe-

lez, comme pour mémoire, ce que vous avez déjà dit, faites la part des choses, de ce que vous avez pu oublier, de ce que vous avez dit vite ou trop confusément; si vous souhaitez un débat public, lancez quelques questions qui serviront de pistes à vos interlocuteurs.

Enfin, sachez faire en sorte que votre conclusion ne soit pas une porte qui se ferme mais qui s'ouvre. Evoquez les rebondissements possibles du sujet que vous avez traité. Laissez place à ce qui n'a pas été dit et qui pourrait l'être : Que le spectateur conserve son appétit en se levant sans ressentir une pénible impression de saturation.

C) Le style

Rappelons que c'est avant tout un style parlé. Rien n'est plus pénible que cette forme d'éloquence batardé où l'orateur alterne un bafouillage inintelligible et des phrases bien rigides qu'il lit sur son papier.

Le style parlé n'est pas pour autant relâché. Votre correction visera non seulement l'exclusion des mots grossiers mais aussi des fautes de grammaire plus choquantes encore.

Pourtant un style ne doit pas seulement être châtié pour être agréable. Il faut qu'il soit vif et surtout coloré. Vous obtiendrez cette « couleur » grâce aux anecdotes dont nous avons déjà parlé et surtout grâce aux « images ». Elles colorent et explicitent la pensée, elles relâchent un peu l'attention tendue par un sujet trop abstrait. Que vos images soient originales, sans êtres trop insolites. N'en abusez pas, vous n'êtes pas à un concours de poésie.

Une dernière pièce de votre arsenal sera une réserve de « phrases-clés » pour résumer les différents points de votre pensée. Sachez mettre celles-ci en valeur. Faites-les précéder et suivre

d'un court silence. Enoncez-les avec précision pour que l'attention du public soit particulièrement attirée à ce moment-là.

Du même ordre sont les citations d'auteurs. N'en abusez pas, vous paraîtriez pédant et vous risqueriez de retomber dans l'inconvénient que nous signalions plus haut, à savoir la perte du rythme de votre discours par des reports à vos notes.

③ LE PUBLIC

Ainsi que nous l'avons souligné, les oreilles de vos auditeurs ne sont pas des micros. Vous formez avec votre public une collectivité intéressée par le même problème et ce que les autres pourraient vous dire est peut-être aussi intéressant que ce que vous leur avez dit.

Pour faciliter cette expression de vos spectateurs, une première condition : Leur confort. C'est une marque élémentaire de déférence que vous leur témoignez.

Une autre précaution souhaitable : ne pas vous situer sur une estrade trop haute qui vous couperait de la salle ou dans un fauteuil trop profond qui vous cacherait.

Ne pas laisser l'assistance dans l'ombre, ce qui vous empêcherait de la voir, de même que vous devez être éclairé pour qu'elle puisse suivre votre expression. Tous ces détails — y compris le fonctionnement des appareils audio-visuels — doivent être vérifiés avant la séance.

Dans cet ordre d'idée, on reprendra aussi les conseils donnés p. 107.

Il reste évidemment que le meilleur moyen de laisser le public s'exprimer est de le consulter. Pour cela plusieurs principes sont à observer :

A) Démarrage de la discussion

Dès votre conclusion, vous avez posé indi-

rectement des questions. Si elles ne sont pas reprises spontanément par quelqu'un, n'hésitez pas à les formuler d'une autre manière. Relevez les moindres réactions, sachez prendre à parti mais sans importuner et à bon escient. Au début, il est souvent nécessaire de disposer d'un « complice » dans la salle qui dégèle l'atmosphère par une première intervention.

Si les questions n'émanent pas des autres, qu'elles procèdent de vous. Interrogez à la cantonade puis, si vous notez une réaction, adressez-vous à une personne en particulier, mais en ayant soin de ne pas la gêner par trop d'insistance. Si vous obtenez un oui ou un non, poussez votre interlocuteur à donner plus de précisions : — Quand ? — Où ? — Pourquoi ? Mettez-le sur le terrain qui semble lui être familier et même si c'est un contradicteur, facilitez-lui la tâche. On vous en saura gré.

B) Contrôle de la discussion

Il faut avant tout donner l'impression que les questions que vous posez ou que l'on vous pose, vous intéressent vraiment. Si elles vous semblent maladroites, répétez-les en les redressant. D'autre par, faites en sorte que la discussion progresse. En troisième lieu, que ce soit la collectivité tout entière qui entre en dialogue avec vous. Pour ce faire, évitez de vous enfermer dans une discussion exclusive avec un interlocuteur trop entreprenant, les autres cesseraient vite de se sentir concernés. Evitez aussi toute question qui vous ferait sortir du sujet.

Si les interventions fusent de toutes parts, choisissez les questions-pivots et faites le point régulièrement en posant des conclusions progressives.

Ayez l'honnêteté de laisser s'exprimer un

interlocuteur qui apporterait sur le sujet une lumière que vous n'auriez pas prévue.

C) **Conclusion de la discussion**

Enfin, de même que pendant votre exposé, ayez conscience de l'écoulement du temps et conservez-en suffisamment pour conclure la discussion.

Notons que dans la mesure du possible, il est préférable de faire préparer la discussion par des groupes qui se constituent rapidement aussitôt l'exposé fini.

Dans chaque groupe, un rapporteur doit collecter les questions et les exprimer ensuite à haute voix. Cela évite bien des pertes de temps.

IV

TECHNIQUE MUSICALE
LA CHORALE

Par des exercices individuels appliqués et répétés (cf. p. 117), nous avons « posé » notre voix, nous lui avons donné la souplesse et la docilité requises.

Ensuite, par l'apprentissage du solfège, nous nous sommes mis en mesure de lire une partition de telle manière que tel signe donné évoque immédiatement pour nous un son précis.

Nous pouvons maintenant nous efforcer de passer au niveau collectif en créant une chorale.

Nous verrons d'abord comment diriger celle-ci en lui conférant son unité véritable.

Nous retiendrons ensuite quelques conseils pratiques d'animation générale.

① LA DIRECTION

Signalons d'abord que tout ce que nous avons dit de l'attitude du lecteur (cf. p. 107) est valable pour le Meneur de chant, à cette nuance près que les auditeurs restaient assis, alors que les chanteurs seront debout.

Ceci posé, voyons dans l'ordre les divers moments de la direction.

A) Prendre et donner le ton

a) **Prendre le ton au diapason.** - Le diapason le plus commode est le diapason chromatique; généralement de forme circulaire, il fonctionne sur le principe de l'harmonica et peut fournir n'importe quelle note de la gamme.

b) **Indiquer le ton aux choristes.** - Exercez-vous à le faire d'un geste circulaire, les mains tournées vers l'extérieur, comme si vous portiez le son. Le regard accompagne le geste. En suivant ce mouvement, les choristes rechanteront, très discrètement, le son proposé.

c) **Contrôler le ton.** - Pour que les choristes continuent de chanter le son de départ alors que vous-même vous vous tairez pour l'écouter, il faudra prolonger le geste qui a donné le ton par un geste qui le soutienne. Les deux mains se relèvent lentement et se rapprochent jusqu'à la hauteur des épaules.

d) **Couper le ton.** - Il suffit d'avoir un geste bref de retournement des mains.

B) Se mettre dans la position-clé

On la décrit ainsi : Le corps est solidement planté sur les jambes à peine écartées; le bas-

sin, le buste et la tête sont bien droits, parfaitement immobiles; les bras sont à la hauteur de l'épaule et les coudes légèrement plus bas que les mains qui sont distantes l'une de l'autre de 15 à 20 cm environ (fig. 72).

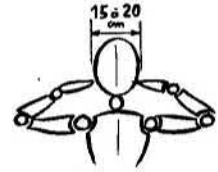


Fig. 72

Après avoir bien pris cette position, il faut respecter un silence préliminaire. Il est comparable à ce contact que nous avons décrit pour l'expression vocale. C'est un recueillement nécessaire entre la préparation et l'exécution du chant. Il sera évidemment plus long si l'on chante une pièce grave que si l'on s'apprête à dire une petite histoire dynamique et amusante.

C) **Assurer le geste de départ**

Pour assurer un bon synchronisme dans l'attaque du chant, il faut comprendre que ce geste se décompose en deux temps :

a) **Le geste respiratoire** - élan de la main vers le haut, qui provoque une inspiration chez les choristes.

b) **Le geste d'attaque** - plus impératif, vertical, vers le bas, qui « plante » dans l'espace le premier temps fort du chant.

Certains départs de chants sont plus difficiles, car le temps fort est précédé d'une ou plusieurs notes. On appelle cela des départs « en anacrouse ». Différentes « gestiques » permettent de les assurer avec précision (Fig. 73).

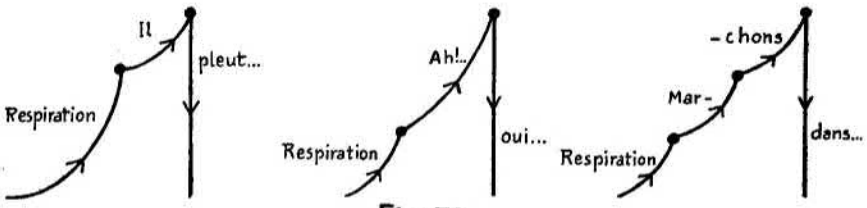


Fig. 73

« Il pleut,
il pleut bergère... »
Anacrouse brève

« Ah ! Oui, j'ai le cœur
à mon aise ! »
Anacrouse longue

« Marchons
dans le vent... »
Syncope

D) **Conduire le chant**

On conduit le chant à l'aide de pulsations, gestes fort simples qui consistent à battre les temps réguliers qui se placent naturellement sous toute mélodie. Ces gestes ressemblent un peu à ceux qu'on pratique pour faire rebondir une balle. Bien sûr, si ces gestes ne sont pas variés, ils risquent de perdre leur efficacité. Les éléments qui vous conduiront donc à la variété gestuelle seront :

a) **Les nuances.** - Elles seront douces : petits gestes (poignets).

Moyennes : gestes normaux (coude).

Fortes : gestes amples (épaules).

b) **Les accents.** - Pour les passages qui doivent être ponctués en force, on s'accommodera d'une certaine rigidité dans le mouvement du bras et de la main; par contre, tout passage musical lié se traduira par un geste souple et d'aspect plus arrondi. Vous remarquerez vite la nécessité de donner à vos pulsations des allures très diverses : Parfois verticales, parfois

horizontales, obliques, des deux mains symétriques ou parallèles, d'une seule main, poings fermés ou mains étalées, doigts joints ou index tendu, etc...

Il n'est d'ailleurs pas suffisant de faire passer les intentions dans vos gestes. Il faut se servir également du visage et des yeux. Qu'ils soient mobiles, joueurs, spontanés, excessifs même. N'oubliez pas que vos chanteurs s'exprimeront en calquant leur émission vocale sur le mime qu'ils vous verront faire devant eux.

E) Arrêter le chant

Il est nécessaire de prendre aussi grand soin de la fin d'un chant que de son attaque, car ce sont les deux moments où l'attention auditive est la plus grande.

Le cas le plus général est celui-ci : Après un petit « ralenti » sur la dernière phrase musicale - ralenti qui s'accompagne soit d'une augmentation, soit d'un affaiblissement de l'intensité sonore - on prolonge un peu le son de la dernière syllabe en soulevant les mains lentement avant de marquer d'un petit mouvement très net de la main la fin de l'émission. Le silence qui suit doit être respecté scrupuleusement sous peine de gâcher tout le plaisir.

② L'ANIMATION

A) Le choix du local

Il ne doit être ni trop sonore, ni trop étouffé, assez vaste pour qu'on y puisse respirer, sans ressembler pour autant à un hangar d'avions. Mais bien sûr, on fait comme on peut, avec ce qu'on a...

B) Les dates de réunions

Il faut les fixer à l'avance. Evitez les vendredi, samedi et dimanche soir à cause des départs

en week-end. Les mardi et mercredi soir sont les meilleurs jours. Même si cela impose un léger sacrifice, ne repoussez pas l'horaire après l'heure du dîner, car vous risqueriez d'avoir des choristes congestionnés et endormis.

C) **Le nombre des choristes**

Il varie, bien sûr, selon votre expérience. Ni trop petit, car il n'y a pas d'émulation et la difficulté musicale est plus grande (quoi qu'on puisse en penser...), ni trop considérable, car vous risqueriez d'être submergé sans pouvoir imposer votre autorité.

De toutes manières, n'hésitez pas à commencer les réunions même avec un groupe très limité; devant cette preuve d'existence, d'autres bonnes volontés se révèleront.

D) **Le répertoire**

Il est d'abord conditionné par vos possibilités.

N'abordez que ce que vous êtes capables d'assurer. Chantez à l'unisson d'abord, essayez quelques canons, puis passez à des parties à deux, puis trois voix, mais en cherchant toujours la perfection plus que la difficulté.

Votre répertoire sera simple sans être banal, facile en restant intéressant, intelligent en prenant garde que le texte même des chants soit de qualité, alerte car l'ennui est le pire ennemi...

E) **La préparation**

Ne perdez pas de vue que les choristes compteront toujours sur vous pour rectifier toutes les erreurs qu'ils feront, justesse, rythme, nuance, articulation, etc...

Prévoyez donc des écueils en prenant une connaissance approfondie du chant que vous allez faire travailler; cela vous évitera de trop

fréquents reports à votre partition, des hésitations, ou pire, des erreurs dont vous ne vous apercevrez que huit jours après ou jamais.

Ayant disposé vos choristes en demi-cercle et vous-même bien en vue, comme nous l'avons expliqué, il ne vous reste plus qu'à observer successivement les différentes étapes que nous avons énumérées plus haut.

*

Cet exposé n'est qu'un survol. Bien des points sont laissés dans l'ombre.

Deux ouvrages vous permettront de compléter votre formation :

a) « LE MENEUR DE CHANT », de Ch. Wagner - Presses d'Ile de France.

b) « LE LIVRE DU CHEF DE CHŒUR », de P. Kaelin - Ed. René Kister - Suisse.

V

TECHNIQUE CHORÉGRAPHIQUE LE BALLET

Ayant fait l'inventaire de nos possibilités corporelles (p. 131), nous allons nous efforcer de mettre en œuvre toutes nos facultés.

Nous respecterons un certain nombre de temps que nous examinerons successivement ici.

① CHOIX DE LA MUSIQUE

Contrairement à ce qu'on pense trop souvent, ce n'est pas la musique qui doit déterminer le sujet de la chorégraphie, mais bien au contraire le sujet choisi qui doit nous faire préférer telle ou telle musique.

Ainsi que nous le verrons tout au long de notre travail, la musique est un serviteur et non point un maître.

Précisons encore que le sujet qui nous détermine ne doit pas être étroitement limitatif, c'est plutôt une idée, une ambiance, une circonstance que nous voulons illustrer.

Cette idée va trouver des développements sous l'influence de la musique qui l'enrichira sans la déformer et sous l'influence de la danse ensuite qui lui donnera sa réalité.

Ainsi partant de l'idée de Paix, je choisirai tel mouvement de concerto à cause de ses lignes mélodiques calmes, de sa riche harmonie, de sa joie contenue. Partant de là, j'évoquerai l'image d'une marche confluente de plusieurs groupes humains se rencontrant pour ne plus en former qu'un seul.

Mais avant d'en arriver à la matérialisation de cette image, d'autres étapes vont intervenir.

② ANALYSE DE LA MUSIQUE

Le morceau étant choisi, il va falloir se familiariser avec sa structure. Bien sûr, si nous possédions la partition et si nous savions la lire, il suffirait de s'y reporter. Dans le cas contraire, il faut, par écoutes successives, parvenir à analyser les diverses parties du morceau que nous avons choisi. Il y a des thèmes mélodiques ou rythmiques, il faut connaître leur entrée, leur fin et leur répétition.

On note tout cela non seulement de mémoire, mais grâce à des signes conventionnels inscrits sur le papier. Un chronomètre est un secours nécessaire à ce moment-là.

③ ÉTUDE DE CHAQUE SÉQUENCE

Maintenant que nous connaissons la distribution des séquences musicales, il va falloir essayer de définir chacune d'entre elles d'une manière de plus en plus précise et de moins en

moins abstraite. Déjà, nous en connaissons la durée, il faut en outre apprécier la « couleur », le « dessin », les « circonstances ». Petit à petit, des figures se précisent en nous.

④ ENCHAÎNEMENT DES SÉQUENCES

Les séquences peuvent être réellement homogènes ou au contraire se prolonger dans les séquences qui les ont précédées ou suivies. Ceci donne une idée des entrées de nos danseurs, de leurs sorties ou des développements que nous aurons à prévoir.

D'autre part, l'ensemble éveille en nous une impression globale qui se substitue à la notion analytique à laquelle nous nous étions arrêtés jusque là.

⑤ CHORÉGRAPHIE

La chorégraphie proprement dite va intervenir maintenant. On la rédige comme une mise en scène (cf. p. 161). Elle consiste en un certain nombre de dessins représentant les évolutions des groupes ou des individus.

Toutefois, si la mise en scène théâtrale se dessine surtout selon deux dimensions, la mise en scène chorégraphique doit en faire intervenir trois. En effet, les bonds des danseurs et les « portés » qui les soulèvent de terre font intervenir la hauteur.

Il faut également prendre garde à ne pas se contenter de transposer graphiquement une impression musicale comme dans la méthode Martenot (cf. p. 121). La notion d'un « contrepoint rythmique » doit être sans cesse présente à notre esprit.

La danse n'a pas pour but d'illustrer la musique, mais de la compléter. Il ne nous suffit pas de traduire en gestes des successions de temps, il faut faire ressortir les impressions, on

dit parfois les « couleurs » que nous avons su découvrir dans la partition que nous avons tant de fois écoutée.

⑥ MISE EN PLACE DES FIGURES

Le dessin de la chorégraphie étant tracé sur le papier, on va s'exercer à le reproduire avec nos jambes sur le plancher. On le fait d'abord en se contentant d'un soutien rythmique calqué sur le tempo de la musique et en observant le minutage que l'on a noté.

Cette expérimentation va nous amener à pratiquer de nombreuses corrections dans les schémas théoriques que nous avons tracés.

⑦ MISE EN PLACE DES PAS

Le dessin ayant été ainsi rétabli, il reste à découvrir les pas qui vont se substituer aux diverses démarches dont nous nous sommes contentés jusqu'ici.

Là encore, non seulement le rythme, mais la couleur doivent être notre constante préoccupation. Une nouvelle remise en question des dessins chorégraphiques va souvent être nécessaire, car la rapidité ou la lenteur des pas modifiera le rapport espace - durée que nous avions prévu.

⑧ LE STYLE

Une dernière opération, la plus importante, s'impose à présent, c'est le style.

Qu'est-ce qui va donner le style ? Mille choses, trop nombreuses pour qu'on puisse les analyser : C'est le mouvement des bras, de la tête et du buste de chaque danseur, en particulier, et des groupes qui se formeront, d'une manière plus générale.

C'est en un mot, l'expression réelle des personnalités qui participeront à notre création.

VI

TECHNIQUE PLASTIQUE
LA REVUE DE LA PRESSE

Nous avons donné p. 142 un certain nombre de principes concernant la manière dont on peut fabriquer les panneaux.

Abordant maintenant l'utilisation de cette technique pour l'animation d'une collectivité, nous sommes arrêtés par l'embarras du choix. C'est que la fabrication de panneaux nous semble liée à toute activité bien conçue. Qu'il s'agisse de préparer un groupe à une réalisation, ou au contraire de donner le compte rendu d'une entreprise, le panneau semble toujours irremplaçable.

Il y a le panneau d'actualité qui, dans un local de jeunes, constitue vraiment le thermomètre significatif de la vie du groupe.

Il y a le panneau exposition, qui accompagne un montage scénique et révèle ce que n'a pu exprimer le geste ni la voix.

Il y a le panneau décoratif qui, sur scène, remplace le décor suranné. Etc...

Si nous avons choisi comme démonstration « la revue de presse », c'est que nous aurons ainsi l'occasion de présenter, du même coup, une activité que nous aurions pu difficilement situer ailleurs, et c'eût été dommage !

Il y a, bien sûr, d'autres moyens de faire une « revue de presse », mais l'emploi des panneaux nous semble particulièrement bien venu, puisque le journal est, en soi, un objet visuel répondant lui-même aux règles diverses que nous avons énoncées p. 140.

① POURQUOI LA REVUE DE PRESSE

Malgré la concurrence de l'information radio-télévisée, la Presse conserve une influence de tout premier plan sur notre manière de penser ou de vivre.

La puissance qu'elle a acquise dans le monde moderne repose sur trois facteurs.

- Progrès techniques qui permettent une fabrication très rapide et peu onéreuse.

- Puissance des agences internationales qui permettent la diffusion d'une dépêche dans le monde entier, en quelques instants.

- Soutien important d'une publicité, d'autant plus considérable qu'elle appuie des firmes internationales.

Cette puissance est limitée par un certain nombre d'impératifs commerciaux ou politiques.

Commerciaux, en ce sens que le journal, pour assurer l'équilibre de son budget, est tenté de forcer la main des acheteurs en annonçant des nouvelles aussi sensationnelles que possible, la vérité dût-elle en souffrir un peu.

Commerciaux encore, en ce sens que les firmes qui baillent les fonds peuvent avoir un intérêt financier à grossir certaines informations et à en diminuer d'autres.

Politiques, dans la mesure où le financement est assuré, non par des puissances économiques, mais par des partis politiques qui peuvent faire pression, pour des raisons qu'on comprend aisément.

Bien sûr on peut imaginer un journal parfaitement neutre, encore dépendrait-il de la forme de pensée de son directeur.

Dans tous les cas, devant la multitude des événements qui se passent dans le monde, il y a nécessité de :

- Choix.

- Explication. (Où ? Qui ? Quand ?)

- Interprétation. (Comment ? Pourquoi ?)
- Déduction. (Vers quoi ?)

D'où nécessairement une influence du rédacteur sur le lecteur.

Ceci étant, il reste à ce dernier la possibilité d'utiliser objectivement son esprit critique en établissant une comparaison ;

- Entre les divers articles d'un même journal.
- Entre les mêmes parties de divers journaux.

C'est à cet exercice que s'applique la revue de Presse. On dit volontiers qu'un pays a le Gouvernement qu'il mérite. En étant plus clairvoyants, sachons mériter de bons journaux.

② L'ANALYSE D'UN JOURNAL

Il s'agit de disséquer le contenu d'un journal selon un certain nombre de rubriques :

- Politique intérieure.
- Politique extérieure.
- Faits divers d'intérêt national (ou local).
- Faits divers d'intérêt international.
- Sports.
- Arts (critiques de livres, films, émissions-radio, télé, etc...
- Publicité et annonces.
- Agrément (bandes dessinées, articles éducatifs, annonces de films, mode, etc...

Ces diverses parties vont être appréciées en fonction de :

- La surface qui leur est consacrée.
- L'emplacement qu'elles occupent.
- La typographie qui les présente.
- Les illustrations qui les accompagnent.

Dans un second temps, nous allons exposer graphiquement ces différents facteurs en découpant le journal lui-même.

A) **La surface**

On peut, en rassemblant les diverses parties ensemble, montrer l'importance relative de chacune.

On peut également montrer le rapport par des surfaces proportionnelles découpées dans du papier de diverses couleurs.

B) **Les emplacements**

En gouachant le reste d'une page, on mettra en relief l'emplacement préférentiel donné à tel ou tel type d'article.

On sait que, dans un journal, sauf la dernière page qui est bonne, les pages impaires, placées à droite du lecteur, sont lues de préférence, et que dans celles-ci la partie située le plus à droite et le plus haut est la meilleure.

Mais, en dehors de cette topographie, le rapport de deux articles placés côte à côte peut créer des contrastes curieux ou choquants.

On soulignera ces rapports avec des flèches de couleur.

C) **La typographie**

La notion de gros titre nous est maintenant familières avec ces « manchettes » énormes qui encombrent la première page des journaux. Là encore, nous avons un élément critique que l'on peut faire ressortir aisément sur nos panneaux, en comparant deux titres, dont les caractères sont inversement proportionnels à l'importance réelle de l'article.

D) **Les illustrations**

Elles ont un rôle primordial, surtout à une

époque aussi influencée que la nôtre par l'image. Il y a la dimension de l'illustration, mais aussi son contenu, qui peut donner un sens tout différent à l'article qui l'accompagne.

Dans le domaine pratique, on peut confier à divers groupes de quatre ou cinq personnes l'analyse d'un même journal, pour voir si les conclusions sont identiques.

On peut aussi confier à chaque équipe l'analyse d'un journal différent et comparer les résultats.

Si le travail a été bien fait, les conclusions doivent apparaître au premier coup d'œil et sans qu'il soit nécessaire de fournir beaucoup d'explications verbales.

③ L'ANALYSE D'UNE INFORMATION

Il s'agit cette fois de partir d'un fait et de voir comment il a été traité par divers journaux de tendances divergentes.

Dans cette interprétation, de nouveaux facteurs entrent en jeu.

En dehors de :

- La surface.
- L'emplacement.
- La typographie.
- L'illustration.

Il y a lieu de considérer :

A) La rédaction

Le même fait peut être exprimé sous forme d'une information de style télégraphique ou sur le ton très objectif du compte rendu. Il peut faire l'objet d'un éditorial politique ou d'un simple écho. Il peut être rédigé sous forme de slogan ou donner lieu à un reportage.

B) **Les sources**

On établira l'origine de la nouvelle.

Est-elle issue d'un communiqué d'agence (A.F.P., Reuter, Tass, etc...) ?

Est-elle citée sans que mention soit faite de son origine ?

En soulignant ces divers aspects sur nos panneaux, nous apprendrons à mieux lire. Parce que nous aurons su grossir pour les autres ce que nous avons noté, nous saurons désormais regarder nous-mêmes les quotidiens... à la loupe !

④ QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Pour organiser une revue de presse, que faut-il ?

D'abord rassembler une information générale sur la presse qui peut, elle-même, se présenter sous forme d'entretien, de discussion, ou de panneaux.

Nous donnons plus loin une bibliographie utile dans ce domaine.

Ensuite, constituer un certain nombre d'équipes de quatre ou cinq personnes.

Chaque équipe dispose du matériel de base que nous avons présenté p. 144. Il n'est pas exclu de rappeler par quelques schémas, les règles essentielles de la composition.

Bien sûr, nous avions distribué largement à chaque équipe les journaux eux-mêmes.

Il ne suffit pas d'un exemplaire de chaque journal par groupe : on aura à tailler, à citer plusieurs fois un même exemple, à coller sur le recto ou sur le verso. Ne soyons pas avares de matière première.

Le thème de la recherche doit être bien défini et les grandes lignes que nous avons indiquées plus haut doivent avoir été bien comprises de tous. On aura intérêt à vérifier que chaque groupe ait sous les yeux des notes précises

de ce qui a été dit. Ceci surtout pour assurer l'homogénéité du travail entrepris, à travers les divers groupes.

Suivant les cas, on mettra l'accent plus ou moins sur le fond ou la forme, mais en montrant toujours combien l'une est étroitement liée à l'autre.

Le travail durera environ deux heures et sera préparé, si possible, par une première lecture des journaux à étudier.

Chaque groupe présentera son travail mais, encore une fois, le meilleur sera celui qui aura le moins besoin de l'expliquer, disons de le justifier.

En dernier lieu viendront les conclusions. Elles sont nécessaires pour permettre à chacun de sentir ce qu'il y avait de bon et de moins bon dans son travail. Là encore, équilibre entre la forme et le fond, et surtout respect des opinions individuelles, qu'elles soient politiques ou artistiques...

*

⑤ COMMENT S'INFORMER SUR L'INFORMATION : OUVRAGES TECHNIQUES

- Histoire du journalisme - E. Boivin - P.U.F. « Que sais-je ? ».
- La presse moderne - P. Denoyer - P.U.F. « Que sais-je ? ».
- La presse française - R. Mamevy - Foret.
- La presse catholique - G. Hourdin - Fayard.
- La liberté d'opinion - J. Bourquin - P.U.F.
- La publicité - H. Plas - P.U.F. « Que sais-je ? ».
- Le guide bibliographique de la Presse - B. Voyenne.

(Centre de formation des journalistes - 29, rue du Louvre, Paris (II[e]) - Romans.

- « Illusions perdues » - H. de Balzac - Garnier.
- « Bel Ami » - G. de Maupassant - Albin Michel.
- « Les monstres » - P. Grenier - Gallimard.
- « La mise au pas » - J. Kessel - Julliard.
- « Les dents longues » - Robert - Julliard.

Etc...

Films

- « Citizen Kane » - Orson Welles.
- « Bel Ami » - Jules Dassin.
- « C'est arrivé demain » - R. Clair.

Etc...

VI

DE L'ANIMATION DES GROUPES AUX ACTIVITES GLOBALES

I **Nécessité des activités globales**

II **Déroulement d'une activité globale**

III **Diverses sortes d'activités globales**

① NÉCESSITÉ DES ACTIVITÉS GLOBALES

Nous avons vu dans notre précédent chapitre comment on peut passer d'une activité individuelle à une activité collective qui soit très spécialisée.

Une telle spécialisation implique évidemment que les participants aient à la fois les mêmes goûts et les mêmes facultés, ce qui est rarement le cas.

Lorsqu'on s'adresse à une société disparate, il est souhaitable d'avoir recours à des réalisations permettant au plus grand nombre de s'exprimer selon les facultés propres à chacun. C'est la première raison qui nous fera choisir une activité englobant plusieurs modes d'expression. Ce n'est pas la seule.

Dans notre introduction nous avons remarqué combien une attitude globale était conforme à l'esprit de notre temps. Puisqu'aussi bien un seul homme est incapable d'assimilier la multitude et la complexité des connaissances, il faut bien que les spécialistes se retrouvent en équipes polyvalentes pour faire la synthèse de leurs acquisitions.

Remarquons qu'une telle attitude est adoptée à présent, non seulement dans le domaine des sciences, mais aussi dans celui des arts. On en prendra pour exemple le « théâtre total » où entrent aussi bien la diction et le mime que la danse et le cinéma.

Nous l'observerons pour notre part dans nos « montages ».

Nous désignons sous ce terme des réalisations collectives préparées par un groupe, pour être présentées à un public aussi large que possible.

Il existe une grande variété de montages que nous décrirons plus loin, en soulignant toujours leur caractère global.

Auparavant, il nous semble opportun d'ex-

pliquer comment se déroule, d'une manière générale, ce genre d'activité.

② DÉROULEMENT D'UNE ACTIVITÉ GLOBALE

A) La provocation

C'est elle qui est à l'origine de la réalisation. Elle peut être de nature très diverse. Dans le cas le plus simple, celui du divertissement, c'est seulement le plaisir d'être ensemble, la fête, qui nous fournira l'occasion de réaliser quelque chose. Dans d'autres cas, ce sera un fait de l'actualité politique, scientifique ou artistique, qui nous donnera envie d'approfondir tel ou tel problème. Il y aura aussi un voyage à préparer, un thème de rencontre à développer, etc...

Bien sûr, l'importance de l'activité sera proportionnelle à l'importance de la provocation et il serait stupide de monopoliser les efforts de tout un groupe sans avoir des motifs profonds pour le faire.

La provocation n'est pourtant qu'un signal qui peut n'avoir pas été perçu par tous. D'où la nécessité d'une sensibilisation.

B) La sensibilisation

Elle est le fait d'un petit groupe qui, convaincu de l'intérêt du montage à entreprendre, désire mettre tout le monde « dans le coup ».

Il y a mille manières de concevoir une sensibilisation. Elle peut être soutenue par un tract distribué au grand nombre. Elle sera réalisée plus efficacement au cours d'une veillée.

Il ne s'agit pas de forcer les consciences, il s'agit d'expliquer aussi loyalement et clairement que possible le « pourquoi » et le « comment » des choses. Cette explication elle-même sera aussi active et globale que possible, pour que chacun puisse comprendre de quoi il s'agit, dans un langage qui lui soit familier.

C) **Le référendum**

Il doit avant tout être objectif.

Si votre sensibilisation n'a pas excité l'enthousiasme, n'essayez pas d'emporter les suffrages au dernier moment. Nous ne sommes pas dans un meeting politique. Le vote n'est pas le but mais le commencement et les participations forcées ne vous fourniront rien qui vaille lorsqu'il s'agira de passer à la réalisation.

Faites en sorte aussi que les questions posées permettent un éventail de réponses qui nuanceront sans doute le parti à prendre.

Enfin, soyez beaux joueurs et si votre proposition n'a pas été agréée, n'en prenez pas prétexte pour vous retirer comme Achille sous sa tente.

D) **L'enquête**

Le sujet du montage ayant été décidé, il va falloir approfondir la question avant de s'engager davantage.

On demande donc à chacun de participer à une première enquête.

L'enquête se fera dans tous les domaines. Prenons pour exemple un montage sur un pays.

Il y aura lieu de rassembler :

- **Des livres : (*)**

- Géographie humaine. - Economie. - Littérature autochtone. - Littérature française sur le pays. - Livres d'art. - Biographies. - Histoire, etc...

- **Des journaux :**

- Extraits de la presse française sur le pays. - Journaux du pays même.

(*) Cf. notre bibliographie p. 232.

• **Des photos :**

- Diapositives achetées dans les maisons spécialisées. - Diapositives prêtées par des amis. - Photos d'agence. - Photos de propagande prêtées par les Ambassades. - Contre-types des illustrations trouvées dans les livres.

• **Des disques :**

- Folklore authentique. - Musique de genre.

• **Des affiches :**

- Fournies par les agences de voyage, les Maisons de tourisme, les Ambassades.

• **Des timbres :**

- Utiles pour illustrer les programmes ou pour fournir des thèmes décoratifs.

• **Des objets touristiques :**

- Artisanat.
- Produits naturels, etc...

E) **La synthèse**

Tous ces éléments sont mis à la disposition d'une équipe de volontaires qui se charge de faire une synthèse.

Pour reprendre notre exemple d'un montage sur un pays. l'équipe résumera ses conclusions sur les points suivants :

- Géographie : Structure géologique et moyens d'accès.

- Economie : Ressources du pays.

- Histoire : Politique intérieure et extérieure, à travers les siècles et de nos jours.

- Démographie : Population globale, pyramide des âges, répartition sociale, etc...

- Arts majeurs : Littérature, musique, peinture, architecture.

- Arts mineurs : Artisanat - Etc...

La synthèse est présentée au cours d'une soirée où seront regroupés tous ceux qui souhaitent prendre des responsabilités dans la réalisation.

On discute les faits rapportés et l'on se met d'accord sur les illustrations qu'ils impliquent. C'est là que le caractère global du montage doit être respecté.

En dehors des diverses activités que nécessitent les données mêmes qui ont été retenues, on aura soin de faire une place aussi large que possible aux petits talents propres à tel ou tel membre du groupe. Une danse ne serait peut-être pas indispensable, mais s'il existe quelques mordus de folklore on doit leur offrir la joie de s'exprimer.

Un disque de musique existe, mais si l'on dispose d'une chorale, mieux vaut lui confier la responsabilité de cette partie de la veillée.

F) **La rédaction**

Là encore, une nouvelle équipe va entrer en jeu. N'est pas rédacteur qui veut. Cela implique une certaine habitude. Il est toujours bon de se mettre à plusieurs pour rédiger un montage. On évite ainsi que la rédaction ne soit trop marquée par la personnalité d'un seul individu.

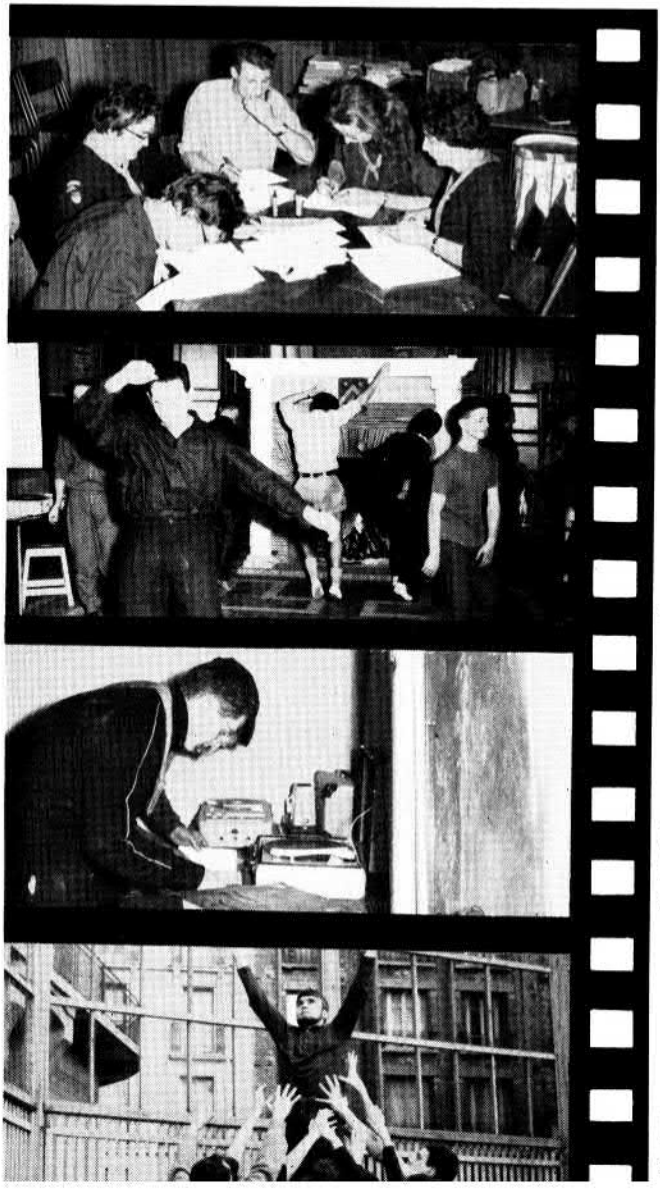
Une fois écrit, le texte fait l'objet d'une lecture devant les responsables qui ont participé à la synthèse. On discute, s'il y a lieu, et l'on se met d'accord sur toutes les illustrations proposées ou... oubliées.

Il est temps de constituer les autres équipes.

G) **La constitution des équipes**

Il s'agit d'en prévoir autant qu'il est néces-

Les techniques du montage audio-visuel



L'atelier-rédaction met au point la « continuité »

L'atelier-danse recherche sa chorégraphie

L'atelier-sonnet images repère ses documents

L'atelier-mime étudie ses attitudes

1er temps: SENSIBILISATION

2e temps: CONSULTATION

3e temps: ENQUETE

saire, de désigner un responsable et des collaborateurs.

Tous les responsables s'entendent pour harmoniser leur progression, dans la mesure du possible.

En particulier, ils arrêtent les dates auxquelles ils se rencontreront pour « faire le point ».

Ensuite, chaque responsable organise le travail avec les membres de son groupe.

Voici les principales équipes à prévoir :

a) **Administrations-finances.** - Elle établit le budget, trouve les fonds si c'est nécessaire et répartit les crédits.

Elle se charge des démarches administratives auprès des autorités publiques, des sociétés d'auteurs, etc...

Elle organise les rencontres des équipes et les répétitions.

b) **Publicité.** - Elle se charge des affiches, des programmes, des invitations, de tout ce qui constitue les relations publiques et ce, jusqu'à l'accueil et la dispersion le soir même du montage.

c) **Décoration.** - Il y aura d'abord la salle et son hall, qu'il faudra aménager d'une manière aussi accueillante que possible.

Il y aura aussi les panneaux à réaliser : Panneaux décoratifs ou panneaux documentaires sur lesquels on présentera de manière efficace et agréable des courbes statistiques, des photos ou des objets.

Parfois ces panneaux seront de pure imagination, d'autres fois ils reproduiront des documents agrandis par la technique des carreaux.

L'insolite ne doit pas être absent : Flore, faune du pays, gros objets, curiosités, etc...

d) **Son.** - Outre l'équipement de la salle (amplis, micros, pick-up, magnétophone), cette équipe assurera la recherche de tous les éléments sonores nécessaires. Là encore, il faut faire preuve de fantaisie et, à côté des disques, ne pas hésiter à enregistrer sur bande magnétique tous les « fonds » qui seront nécessaires pour créer l'ambiance et souligner telle lecture ou... tel silence.

e) **Lumière.** - L'éclairage est primordial pour la réussite d'une veillée. Réflecteurs sur les panneaux, projecteurs sur les acteurs, lumière discrète pour les lecteurs, etc... Il y aura lieu aussi d'assurer le bon fonctionnement d'un projecteur pour diapositives et peut-être pour bandes cinématographiques.

Les commandes sont groupées sur un tableau.

On travaille en liaison avec l'équipe son que l'on alimente en courant.

Il entre également dans les attributions de l'équipe « lumière », de sélectionner les documents photographiques rassemblés pendant l'enquête et d'en tirer, soit des contre-types diapositifs, soit des agrandissements pour les panneaux.

f) **Costumes et accessoires.** - Nous verrons, à propos de chaque forme de montage global, les problèmes qu'aura à résoudre cette équipe. Il faut qu'elle comporte des gens débrouillards, méthodiques, artistes et pleins d'imagination. C'est là surtout que la nécessité du travail collectif se fait sentir car comment rassembler toutes ces facultés en un seul homme ?

g) **Diction.** - Outre les textes de liaison, on travaillera les textes littéraires (poèmes, extraits de pièces de théâtre ou de romans) qui illustreront le montage.

Bien sûr, s'il s'agit d'une réalisation essentiellement théâtrale, cette équipe aura un rôle particulier à jouer. Elle ne doit pas pour autant oublier qu'elle n'est rien sans la collaboration des autres équipes.

h) **Mime.** - Ce groupe prend en charge l'ensemble des évolutions : Entrée et sorties des lecteurs, présentation des panneaux mobiles, etc...

Il assurera en outre les intermèdes mimés qui permettront souvent d'évoquer, mieux que par un texte, tel événement historique, tel métier, telle scène typique, tel conflit.

i) **Danse.** - Il s'agit non seulement de l'illustration folklorique ou du « divertissement » mais aussi de la contribution que cette équipe peut fournir sur le plan même de la pensée. Comme le mime, la danse est une forme de langage irremplaçable.

j) **Techniques associées.** - Il peut y avoir bien d'autres équipes qui naîtront, selon les besoins propres aux divers montages.

C'est parfois une équipe de marionnettistes qu'il faudra constituer, pour monter telle scène, irréalisable autrement.

C'est parfois une équipe... gastronomique qui, à l'entracte, permettra d'évoquer d'une manière très directe certains aspects du pays présenté.

H) Le travail des équipes

Nous voulons rappeler ici que si chaque équipe travaille d'une manière indépendante sous la direction de son responsable, il est nécessaire de se rassembler de temps à autre pour harmoniser les efforts.

S'il y a un retard quelque part, il faut aider l'équipe en difficulté...

Et puis, le travail fait naître des idées, des besoins dont on fait part à qui de droit.

Les réunions sont prévues par l'équipe administrative. Elles sont animées par un responsable qui suit le planing général et qui, plus tard, fera fonction de régisseur.

I) Les répétitions collectives

Elles sont aussi rares que possible, car elles entraînent généralement de grandes pertes de temps et de bonnes occasions d'énervement et de disputes.

Elles ont surtout pour but de permettre au régisseur et à ses aides de bien se familiariser avec le déroulement de la veillée. Et puis, bien sûr, elles permettent de faire des rajustements entre les diverses séquences. Il faut alléger ici et rallonger là. Que tous soient beaux joueurs et que ceux qui se sentent frustrés par telle ou telle coupure, l'acceptent de gaieté de cœur pour le bien commun.

J) La répétition générale

Elle aura lieu huit jours avant la présentation pour laisser encore un délai de finition. Elle se déroulera, si possible, au cours d'un week-end qui permettra de mettre la dernière main aux divers ateliers. Si ce week-end ne se déroule pas sur les lieux de la veillée, il y aura à prévoir, en plus, un long travail d'installations pour le son, la lumière, la décoration et un dernier « raccord » pour la mise en scène et les danses.

K) La représentation

C'est au régisseur qu'il appartient de régler une multitude de détails matériels, allant du

miroir nécessaire pour rajuster une coiffure à la boisson rafraîchissant un lecteur altéré. Il aura en outre à faire régner une bonne ambiance de détente et de joie. Que chacun y mette du sien !

Il sera bon également qu'il remette à chaque équipe une fiche rappelant le moment de ses interventions.

L'accueil sera aussi soigné que la sortie. Que les invités n'aient pas l'impression de partir comme des indésirables. Avant la veillée, un animateur présentera les raisons d'être du montage et la manière dont il a été réalisé. Pas de forfanterie, pas non plus d'humilité exagérée. Si vous trouvez ce que vous faites médiocre, pourquoi convier des gens à venir le voir ?

Percevez un droit d'entrée en présentant sur un panneau votre budget. Organisez un buffet. Mais n'augmentez pas vos bénéfices par d'autres quêtes ou sollicitations voilées.

L) Les conclusions

Elles seront tirées par tous, au cours d'une réunion générale qui aura lieu huit jours après le spectacle (le temps de laisser se calmer les esprits).

On fera le bilan avec objectivité. Il s'agit non seulement de savoir si le montage s'est déroulé sans anicroches, mais encore de s'interroger sur ses effets.

A-t-on obtenu les réactions qu'on attendait ?

S'il s'agissait seulement de distraire a-t-on obtenu un plaisir unanime ?

S'il s'agissait de faire un peu penser, y est-on parvenu ?

Faudra-t-il reprendre ce genre de travail ? Est-il proportionné aux résultats obtenus ?

Quant aux interprètes eux-mêmes, ont-ils ac-

quis un perfectionnement sur le plan technique ou intellectuel ?

Quelles améliorations peut-on apporter à la méthode ? Etc...

Toutes ces conclusions doivent être tirées. S'il en était autrement, nous ne serions que des cabotins en quête d'applaudissements.

③ DIVERSES SORTES D'ACTIVITÉS GLOBALES

A) Divertissement libre (Potlatch)

Sous ce terme général nous entendons une activité de détente rapidement réalisée, dans le seul but de se distraire.

a) **Provocation.** - Il est un antique usage chez les Indiens du Mexique : Chaque année, les tribus se retrouvent en un lieu consacré. Là, chaque clan offre solennellement à la communauté ce qui a été sa plus grande réussite depuis les douze derniers mois. Pour les uns, c'est une récolte symbolisée par une gerbe, pour les autres une pêche abondante ou un travail artisanal de premier choix, etc...

Cette réunion s'appelle le potlatch.

Nos divertissements ressembleront au potlatch des Indiens. Chacun y offrira ce qu'il a de plus beau, ayant soin, bien sûr, que ce soit une chose neuve et que nul n'ait déjà vue ou entendue...

b) **Sensibilisation.** - Il est important que chacun participe activement au divertissement. On s'efforcera donc de créer une ambiance d'enthousiasme collectif. Bien sûr, il serait indélicat de forcer ceux ou celles qui seraient trop timides pour se décider immédiatement. Au moins est-il nécessaire qu'ils se sentent considérés comme « parties prenantes ».

Ce sera le but de la sensibilisation.

c) **Référendum.** - Il a surtout pour objet de renforcer l'effet de la sensibilisation. Il ne doit plus y avoir deux parties dans votre groupe : Ceux qui font et ceux qui regardent faire. Tous sont unis dans le même effort pour une réalisation collective. (Même si certains ne « savent rien faire » ou « n'ont le temps de rien faire ».)

d) **Enquête.** - Elle a pour but une recherche de chacun dans le fond de sa mémoire. N'y a-t-il vraiment rien qu'on puisse, sinon faire soi-même, au moins proposer comme idée à la collectivité ? Pas de fausse honte. Une attitude positive n'est jamais ridicule. Et si votre idée n'est pas retenue peut-être fera-t-elle naître une autre idée meilleure...

e) **Synthèse.** - Parmi toutes les propositions faites, il faudra peut-être faire un choix, peut-être rassembler deux « numéros » en un seul.

Il y aura lieu, au moins, de prévoir l'ordre de la présentation. On aura soin de faire alterner des genres différents et, à la démonstration d'un soliste succédera celle d'un groupe. S'il y a eu un passage trop dense, on le fera suivre d'un jeu où la participation de tous sera requise.

Enfin, on prévoira une progression.

Il est bon de mettre vos amis « en train » sans les brutaliser. Le tonus montera sans à coup, jusqu'à un point culminant, à partir duquel il faudra savoir ménager un ralentissement du tempo, sans diminuer la qualité et ce, jusqu'à un final où la paix de l'assemblée doit s'harmoniser avec le calme de la nuit.

f) **Rédaction.** - La rédaction est limitée ici aux phrases de présentation et d'enchaînement que prononcera l'animateur de la veillée. Mais attention ! Evitons à tout prix ces « meneurs de jeu » tyranniques qui, sous prétexte de « donner le ton » s'exhibent sans la moindre modestie.

Suscitons plutôt un « maître de cérémonie » qui avec gaieté mais discrétion présente les divers participants, faisant valoir leur mérite en toute gentillesse et sans flagornerie.

Ce meneur de jeu se trouvera bien d'être doublé d'un meneur de chant, qui permette à tous les spectateurs de participer activement au spectacle en chantant un canon simple et beau. Il est toujours astucieux de distribuer à l'avance des feuilles où soient imprimées les paroles.

g) **Constitution des équipes.**

Administration : Le travail ne sera pas très important mais peut-être y aura-t-il quand même un petit budget à gérer. Si vous devez avoir beaucoup de spectateurs, déclarez votre spectacle aux Sociétés d'auteurs, même s'il est gratuit.

Publicité : Peut-être ne souhaitez-vous pas avoir un gros public. Au moins pensez à inviter ceux qui d'une manière ou d'une autre vous ont aidés. « La façon d'offrir vaut souvent mieux que ce qu'on offre ». Cela est vrai pour nos veillées. Que nos invitations soient donc avenantes, simples et gaies.

Décoration : Nous parlerons surtout ici d'un spectacle en plein air, ce qui est souvent le cas pour les divertissements.

On ne dressera pas de podium qui donnerait une allure théâtrale à ce qui ne doit être que libre expression; cependant une large aire de jeu sera prévue autour de laquelle les spectateurs se répartiront en demi-cercle.

Son : On aura rarement la disposition d'une sonorisation dans un cadre de plein air. Cepen-

dant les appareils à transistors permettront les fonds sonores toujours utiles.

Pour obtenir une acoustique suffisante, il est recommandé de prévoir, si possible, un réflecteur sonore naturel, tel que rideau d'arbres, mur, paroi de colline, etc...

Lumière : Outre le feu, il est conseillé d'utiliser un éclairage d'appoint : Réflecteurs à bougies, torchères ou, si l'on dispose de courant, quelques spots électriques habilement disposés. (Cf. fig. 74, p. 168.)

Costumes : En principe, il n'y aura guère de costumes de scène.

Surtout, pas d'oripeaux, de couvertures drapées, de foulards de pirate sur la tête. C'est laid, encombrant, inefficace - et surtout terriblement démodé.

En cette circonstance, plus qu'en toute autre, le plus simple, sera le meilleur.

Diction, mime, danse, etc...

De la vérité avant toutes choses.

- Chant, par un petit groupe vocal,
- Chants également auxquels tous participeront comme nous l'avons vu.
- Petits concerts de flûte à bec.
- Solistes s'accompagnant à la guitare.
- Poèmes dits à une ou plusieurs voix.
- Conteurs.
- Courtes scènes extraites d'œuvres dramatiques, en éliminant définitivement les sketches et monologues que l'on doit considérer comme définitivement périmés (à chaque âge sa niaiserie...)
- Jeux de spontanéité auxquels tous participeront (Cf. chapitre III).

- Danses populaires où le costume peut faire son apparition.

- Numéros d'adresse spectaculaires et compatibles avec l'éclairage du feu de camp.

N'y a-t-il pas dans tout cela de quoi alimenter une soirée, surtout si l'on sait que ce genre de veillée ne doit pas excéder une heure de durée.

B) **Le divertissement à thème**

Ce genre de divertissement ne différera du précédent que dans la mesure où les divers numéros présentés au cours du Potlatch se rapporteront au même thème.

Par exemple, on imaginera une soirée au Moyen-Age avec danseurs, chanteurs, jongleurs, etc...

Bien sûr, le thème est plus un prétexte qu'un but : Prétexte pour décorer une salle d'une manière originale ou pour utiliser un cadre suggestif, prétexte pour se costumer grâce à quelques éléments de base.

Attention toutefois que le souci de nous référer au thème ne nous amène pas à vider les poubelles, sous prétexte d'y chercher des accessoires. C'est le détail joli ou spirituel qu'il faut chercher et sans forcer notre talent !

Une veillée comme celle-là prendra souvent la forme d'un bal avec attractions.

S'il n'est pas nécessaire de faire précéder la soirée d'une enquête préparatoire, au moins se trouvera-t-on bien d'avoir mis au point une exhibition un peu soignée, ou d'avoir prévu un type de rafraîchissement original.

C) **Le divertissement-montage**

Il constitue une forme intermédiaire entre le divertissement libre et le montage culturel.

Au premier, il emprunte sa forme assez libre et le souci de se détendre plus que de réfléchir.

Au second, il emprunte sa technique de préparation avec une place importante réservée à l'enquête.

Un bon divertissement-montage sera la « Réception à thème ».

Voici par exemple : « Une soirée en Camargue. »

Provocation : Une importante partie du groupe a passé ses vacances en Camargue et en a rapporté de nombreux souvenirs touristiques.

Sensibilisation : C'est la présentation de ces souvenirs au cours d'une soirée amicale, à l'issue de laquelle l'idée d'une grande réception est lancée.

Référendum : Il s'agit, non seulement de recueillir les suffrages, mais encore de provoquer des suggestions originales pour alimenter le thème initial.

Enquête : Chacun va réfléchir au sujet et ramener la fois prochaine, soit de nouvelles idées d'animation, soit des éléments complémentaires pour la décoration, les costumes, la sonorisation, etc...

Synthèse : Il y a maintenant lieu de faire une sorte de plan de la soirée. Ce plan ne sera pas aussi rigide, bien sûr, que celui d'un spectacle, mais il est nécessaire. C'est grâce à un plan bien pensé qu'on donnera à la soirée son rythme en évitant les temps morts.

Rédaction : Ce terme est impropre, car la rédaction se limite ici aux petites interventions que prévoira le « maître de cérémonies » pour entraîner l'assistance à participer aux diverses attractions.

Attention ! Si vous n'êtes pas très expérimentés, travaillez vos interventions. Pris au dépourvu vous risquez d'employer des formules maladroites qui indisposent. Il faut pourtant donner l'apparence absolue de la spontanéité...

Administration : Elle aura le rôle ingrat de prévoir le budget. Il n'est pas exclu de faire participer vos unités aux dépenses. Prévenez-les à l'avance et trouvez un moyen discret et agréable de recueillir les quote-parts.

Si votre soirée doit rassembler un grand nombre de participants, et finir assez tard, il y a lieu de prévenir le Commissaire de police le plus proche.

Publicité : Elle se limite à la fabrication et à l'envoi de jolis cartons d'invitation. Des photos rempliront ce rôle avec bonheur. Ce sera un souvenir qu'on gardera avec plaisir.

Décoration - Lumière : L'équipe responsable s'est mise en œuvre deux week-ends avant la soirée. Supposons qu'on dispose d'un hangar avec un petit terre-plein. On passera les murs à la chaux et l'on aménagera un bar à l'aide d'un rouleau de canisses. Grâce à un photographe ami, on fait faire un agrandissement de paysage d'un mètre sur cinquante centimètres à partir d'un bon cliché. Cet agrandissement sera évidemment réutilisé ensuite pour orner une chambre.

On décore la façade du hangar avec des cornes de bœufs (on peut acheter des « massacres » très bon marché dans les abattoirs).

On complète l'ensemble en accrochant, ici ou là, des éléments folkloriques (chapeaux, tridents, lassos, etc...).

On peut aussi utiliser des affiches de corridas qu'on trouve dans les agences touristiques.

L'équipe de décoration veillera particulièrement à la qualité de l'éclairage.

Ni trop cru : Tubes fluorescents à proscrire.

Ni trop tamisé : Pas de lumières rouges du genre le plus douteux.

Les bougies sont jolies mais attention aux risques de feu.

Son : Il faut au moins deux responsables qui auront eu soin de bien disposer le pick-up et les hauts-parleurs. Ce sont eux également, qui passeront les divers enregistrements des danses à la mode. Cela permet de doser les danses astucieusement en évitant les initiatives individuelles, dangereuses à la fois pour l'ambiance et... pour les disques !

Costumes et accessoires : Tous les invités auront été requis de se déguiser en guardian ou en arlésienne. Il est bon toutefois de prévoir les éléments de costumes pour ceux qui n'auraient pas pu — ou voulu — faire l'effort nécessaire : Quelques mètres de calicot rouge feront des foulards au cou des garçons, quelques mesures de dentelle-machine feront un grand nombre de bonnets d'arlésiennes.

C'est également cette équipe qui aidera l'équipe de décoration à collecter les divers éléments qui seront accrochés aux murs ou disposés sur les tables.

Animation générale : Les responsables auront, d'abord, à faire en sorte que l'ambiance générale conserve son tonus depuis le début jusqu'à la fin de la soirée. Il peut s'agir d'ailleurs d'exciter aussi bien que de calmer les esprits. Notons que la réussite d'une soirée implique qu'on s'occupe de chacun et que la jeune fille triste dans son coin soit immédiatement invitée sans qu'elle ait l'impression d'être l'occasion d'un pénible sacrifice.

A part l'animation collective, danses et jeux habituels, il y aura à prévoir quelques attractions :

- Danses folkloriques.
- Chants.
- Projection de photos avec sonorisation.

On aura soin que ces attractions ne rompent pas le rythme de la réception. Cependant, il ne serait pas souhaitable de s'en priver, sous peine de retomber dans la banale surboum où les 45 tours se succèdent au milieu de l'indifférence ou de l'hystérie générale.

Le dernier souci de l'équipe-animation, sera de savoir discrètement faire en sorte que la soirée se termine à l'heure prévue.

Gastronomie : Il s'agit d'une préoccupation importante pour ce genre de soirée. L'équipe responsable aura non seulement à servir, mais encore à préparer le buffet.

Elle le fera avec astuce et s'efforcera de trouver des mets originaux, en relation avec le thème.

*

A titre d'indication, nous donnerons un autre exemple de Divertissement-montage. Dans celui-ci la partie spectacle l'emportera, et par le fait même la préparation sera plus longue.

Il n'y aura pas de danses modernes, mais on maintiendra le buffet qui terminera la soirée d'une manière agréable.

Voici comme exemple le programme d'un divertissement intitulé : « Une soirée chez Ronsard », réalisé par les élèves d'un lycée parisien.

Le thème avait été choisi en fonction du ca-

dre : Une grande salle de château d'époque Henri II. En arrivant, les invités recevaient un programme-souvenir imprimé par sérigraphie et ils étaient installés autour d'une large aire de jeu disposée autour de la cheminée monumentale. Des pages en costumes faisaient l'office d'ouvreuses, pendant que les hauts-parleurs diffusaient une musique d'ambiance du XVI[e] siècle.

Mais voici qu'un huissier annonce le maître de céans, Ronsard, qui noblement souhaite la bienvenue à ses hôtes.

Les autres membres de la Pléïade lui succèdent : Du Bellay, Belleau, Jodelle, d'Aubigné, etc...

La conversation s'engage entre les poètes qui ont soin de l'émailler d'anecdotes d'actualité et de poèmes de leur cru sans négliger les petits potins de cour et les échos des découvertes scientifiques.

Un concert va suivre, on ne voit pas les musiciens (et pour cause) mais par une porte ouverte sur une chambre voisine, on discerne leurs ombres à la lueur des bougies.

Vient ensuite la visite de la galerie de tableaux. Ceux-ci, photographiés en diapositives, seront projetés par transparence à travers un papier calque tendu sur un grand cadre.

Il y aura aussi la présentation d'une Comédie Italienne et une Pavane noblement dansée.

C'est Ronsard lui-même qui invitera ensuite tout le monde à se restaurer au buffet, dressé dans une autre salle et qui offre des mets assez ingénieusement présentés pour donner l'illusion d'une collation Renaissance !

On peut penser que les élèves qui avaient préparé cette soirée ne seront pas près d'oublier les fastes de la Pléïade.

D) La veillée-lecture

Comme son nom l'indique, une lecture est l'objet de ce genre de veillée. Il s'agit d'une démarche avant tout culturelle, qui a pour but la découverte collective d'un livre qu'un découpage a permis de ramener aux dimensions d'une soirée (*).

Bien que la découverte personnelle puisse sembler la meilleure approche d'une œuvre, il reste que le manque de temps, la difficulté du choix individuel, la saturation scolaire, l'habitude de la Télévision sont des obstacles qui entravent souvent notre rencontre avec un livre.

La veillée-lecture peut supprimer ces obstacles.

Malheureusement, le plus souvent, les organisateurs se contentent de lire au public les extraits de l'œuvre choisie, sans le faire participer à cette présentation et sans entourer celle-ci d'autres activités complémentaires. Il n'en est pas de même selon notre conception comme des autres entreprises étudiées ici, la veillée-lecture sera active, collective et globale.

Provocation : L'occasion d'une veillée-lecture sera la publication d'un livre à succès (prix littéraire), la projection d'un film tiré d'un roman, un fait d'actualité attirant l'attention sur un auteur, un phénomène international (la faim par ex.) ou plus simplement le désir de préparer une autre activité collective (organisation d'un chantier ou d'un camp).

Sensibilisation : La sensibilisation sera faite autour de l'auteur du roman, selon son contexte biographique ou littéraire. Ajoutons que les éléments réunis par les organisateurs pour sensibiliser les réalisateurs seront repris au cours de la veillée pour sensibiliser les spectateurs.

(*) Cf. notre bibliographie.

4e temps: SYNTHESE

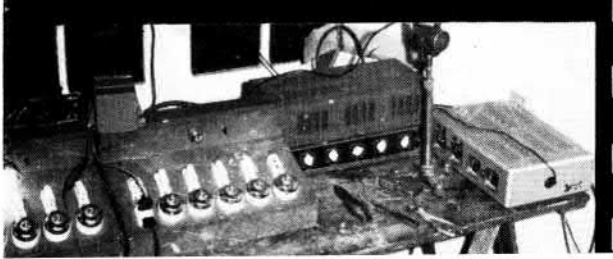
5e temps: MONTAGE

L'atelier-marionnettes
travaille
la manipulation

L'atelier-diction
répète ses textes

L'atelier-décoration
structure
le lieu scénique

L'atelier-costumes
met la dernière
main
aux accessoires



L'atelier-technique
a réglé
ses tableaux de
commandes

Référendum : Il sera aisé, car la veillée-lecture demande généralement un nombre de créateurs plus restreint que dans les autres montages que nous présentons.

Enquête : Elle portera sur tout ce qui peut éclairer à la fois l'œuvre et l'auteur. On aura soin de voir aussi large que possible. Bien souvent les veillées-lecture restent indigestes, en raison des préoccupations trop étroitement littéraires des organisateurs.

Découpage et rédaction : C'est évidemment la partie la plus importante de la préparation.

Une veillée-lecture devant durer en moyenne quarante-cinq minutes, cela implique de sauter certains passages.

Le but d'une veillée-lecture est de donner envie de lire le livre, non pas d'administrer un digest. Pour le découpage, nous avons donc à nous inspirer beaucoup plus de l'adaptation d'un roman pour le cinéma que du condensé de certains mensuels. C'est une véritable récréation de l'œuvre que l'équipe doit assurer.

En règle générale, les romans, les aventures, les reportages, les chroniques s'y prêtent aisément. Par contre, les livres à tendance psychologique sont plus difficiles à aborder. Tout en restant fidèle à l'esprit général, on éliminera les longueurs en réduisant les descriptions, les analyses psychologiques.

Administration : Si l'on pense avoir un public important et surtout si l'on doit présenter une veillée-lecture plusieurs fois, avec une incidence financière importante, il y a lieu de la déclarer à l'éditeur du livre.

Publicité : Il peut être astucieux de se mettre d'accord avec un libraire, qui mettra à votre disposition des documents publicitaires, qui or-

ganisera une vitrine à cette occasion et qui pourra vendre quelques exemplaires du livre.

Décoration : Comme toujours, le décor doit être là pour provoquer l'imagination et non pour la limiter; plus encore qu'en toute autre circonstance, on s'inspirera de l'art de l'étalage plus que de celui du théâtre.

Quelques exemples :

Pour « Le vieil homme et la mer » d'E. Hemingway : Photos de l'auteur, photos de paysages cubains, filets de pêche, carte de La Havane, etc...

Pour « Le dernier des justes » de A. Schwartz-Bart : Photos d'Hitler, symboles juifs et hitlériens, fils de fer barbelés.

Pour « L'espoir » d'A. Malraux : Carte du front espagnol, maquette d'avion, drapeau espagnol, affiches révolutionnaires, photos de la guerre civile.

Lumière et son : Ils sont très importants car ils doivent permettre de concentrer et de détendre tour à tour l'attention des spectateurs.

La lumière sera discrète, sans entraîner une pénombre qui favoriserait la somnolence.

Il peut y avoir des spots, s'allumant sur telle ou telle photo se rapportant à tel épisode de la lecture.

Il peut y avoir des projections de diapositives.

Sur le plan son, on distinguera la musique ou le bruitage et les passages qui seront diffusés pour leur propre intérêt, les lecteurs se taisant alors, ce qui repose l'attention des auditeurs pendant quelques instants.

Quelques exemples :

Pour « Orénoque Amazone » d'A. Gerbault :

Disques de folklore brésilien, enregistrement d'oiseaux exotiques, bruitage de rivière, etc...

Pour « Le vieil homme et la mer » d'E. Hemingway : Chants de marins, bruitage de tempête, folklore cubain.

Pour « L'espoir » d'A. Malraux : Bruitages de guerre, chants révolutionnaires, téléphone.

Dans le cas où il n'y aurait pas d'électricité, des chants ou un bruitage en direct peuvent également accompagner la lecture.

Lecture : Le texte sera réparti entre plusieurs lecteurs afin d'éviter la monotonie. En général, on réserve un lecteur pour incarner le personnage principal. On répartit évidemment les dialogues entre plusieurs personnes ayant un timbre de voix différent. Les textes de liaison, descriptions ou analyses seront alternés ou confiés à un seul interprète selon les cas.

Chaque lecteur disposera d'un texte annoté aussi clairement que possible. En aucun cas il ne s'éclairera à l'aide d'une lampe de poche, toujours fort disgracieuse.

Animation : Afin de rendre le livre plus vivant on aura recours le plus souvent possible aux éléments visuels, mimes, danses, voire fragments de dialogues.

Aussi, pour « Le vieil homme et la mer » on représentera le combat du vieil homme et du requin. On aura également des danses cubaines et un mime des pêcheurs revenant de la mer.

Pour « Le dernier des Justes », les passages concernant le camp de Drancy ou l'histoire du martyre des Juifs, seront rendus par un mime collectif très sobre.

Il est toujours bon d'introduire les mimes ou les danses par quelques mots d'explication.

Répétitions : Alors que les répétitions n'étaient guère nécessaires pour les divertissements dont nous avons parlé plus haut, elles deviennent indispensables ici, selon les conseils que nous avons donnés au début de ce chapitre.

Présentation : Dans le cas où la veillée doit être offerte à un public non préparé, il est souhaitable qu'un commentateur rappelle dans quelles conditions ce livre a été choisi et travaillé par la communauté. A l'issue de la lecture, il animera la libre discussion qui permettra à tous d'exprimer leurs réactions en face de l'œuvre présentée.

*

Certaines œuvres auxquelles ne conviendrait pas la forme de la veillée-lecture s'accommoderont par contre parfaitement de celle du jeu scénique.

C'est le cas en particulier des récits où la description des paysages ou des états d'âme cède la place à des passages riches en action, voire même des éléments de dialogues.

Donnons pour exemple : « Le capitaine Fracasse » de Th. Gautier et « Saint Julien l'Hospitalier » de G. Flaubert (*).

E) Le montage culturel

Le montage culturel constitue la forme la plus poussée des activités globales.

Le temps de préparation est plus long que dans les divertissements et le thème peut être plus largement traité que dans la veillée-lecture où le texte prend une place primordiale.

(*) « Saint Julien l'Hospitalier », sous forme de montage scénique a été analysé par G. Dobbelaere dans un livret édité par les Presses d'Ile de France.

Il y a une infinité de sujets qui peuvent être traités en montage culturel.

Voici quelques exemples :

- Une école musicale. E. : La musique concrète.

- Un musicien. Ex. : Mozart.

- Un chanteur. Ex. : Léo Ferré.

- Une école de peinture. Ex. : Les Impressionnistes.

- Un peintre. Ex. : Vincent Van Gogh.

- Une pièce de théâtre. Ex. : Le cercle de craie Caucasien de Bertholt Brecht.

- Un auteur : Ex. : Paul Eluard.

- Une école littéraire. Ex. : Les Surréalistes.

- Un événement historique. Ex. : La Commune.

- Un monument. Ex. : Versailles.

- Un phénomène social. Ex. : Le Syndicalisme.

- Un problème économique. Ex. : Le Marché commun.

- Un problème religieux. Ex. : Le Boudhisme.

- Un pays. Ex. : L'Espagne.

- Une civilisation. Ex. : Les Incas.

- Etc., etc... La liste peut être longue !

Nous avons décrit d'une manière théorique la progression d'un montage au début de ce chapitre, nous allons maintenant donner un exemple précis qui fera mieux comprendre notre conception.

F) **Exemple de montage culturel**

Provocation : Une veillée-montage comme celle que nous présentons n'a pas pour seul but la connaissance littéraire d'un auteur.

Elle est surtout destinée à nous faire découvrir les horizons artistiques, sociaux et politiques qui s'ouvrirent au cours de la première moitié de notre siècle.

A travers les années folles ou les années tragiques, Robert Desnos est notre guide.

Sensibilisation : L'intérêt de la communauté sur cette période avait été éveillé par une polémique née spontanément à propos du Surréalisme. En outre, on avait vu sur les écrans « Paris 1900 » et « Les années folles » de Nicole Verdès. Il n'en avait pas fallu plus pour poser la question en référendum : « Quel est le poète français le plus représentatif du demi-siècle ? »

Référendum : Après une semaine de réflexion, les réponses étaient collectées. Malgré un faible pourcentage d'indifférents et un plus gros pourcentage d'ignorants, trois noms dominaient le score :

- Robert Desnos.
- Paul Eluard.
- Max Jacob.

Le choix du premier avait certainement été influencé par des articles parus à cette époque dans la Presse.

Enquête : Comme à l'habitude, le travail d'enquête fut divisé en plusieurs équipes entreprenant chacune une recherche bien précise.

Documents littéraires : Parmi les diverses œuvres et biographies du poète, ont été retenues :

- « Robert Desnos », « Poètes d'aujourd'hui », Ed. Seghers. - « L'évolution poétique de R. D. »,

Rosa Buchole, Bruxelles. - « Chantefables et chantefleurs », R. Desnos, Ed. Gründ. - « La presse sous l'occupation », Ed. Colin. - « Le livre d'or de la poésie française », Ed. Marabout.

Documents sonores :

- « Bruitage de cinéma - guerre », Ed. La Voix de son Maître. - « Chants de la Libération », Y. Montand, Ed. Odéon. - « Chœurs de l'Armée Russe », Chants du Monde. - « Folklore cubain », B. A. M. - « Saint Louis Blues «, Louis Armstrong. - « L'affiche rouge », Leo Ferré, Barclay. - « La Madelon » - Divers éditeurs.

Documents photographiques :

Les documents ont été photocopiés en diapositives 24 × 36.

1) Photos SS, « Signal » 1942. - 2) Terezine, « Paris-Prague », N° octobre 61. - 3) Desnos par Labisse, Seghers. - 4) Groupe surréaliste, Planète N° 1. - 5) Desnos bébé, Seghers. - 6) Affiche publicitaire des films Lumière. - 7) Desnos, communiant, Seghers. - 8) Eglise Saint-Merri, carte postale. - 9) Rue Mouffetard, carte postale. - 10) Tour Saint-Jacques, carte postale. - 11) Gargouilles de Notre-Dame, carte postale. - 12) Aquarelle de Desnos (Vautour), Seghers. - 13) Tableau Picasso période 1914, Editions d'art. - 14) Tableau Braque période 1914, Editions d'art. - 15) Départ de soldats (guerre 14), journaux d'époque. - 16) Soldats au front (guerre 14). journaux d'époque. - 17) Carte postale 1916, journaux d'époque. - 18) Cimetière militaire, journaux d'époque. - 19) Quartier Montparnasse, carte postale. - 20) Hemingway, Ed. du Seuil (Microcosme). - 21) Modigliani, Livres d'art. - 22) Youki Desnos, Seghers. - 23) Desnos en zouave, Seghers. - 24) Le « Certa », carte postale. - 25) Manifestation surréaliste, Planète

N° 1. - 26) Max Ernst, Livres sur le surréalisme. - 27) Machine optique de Duchamp, Livres sur le surréalisme. - 28) Photo de Man Ray, Livres sur le surréalisme. - 29) Tableau Picasso, Livres sur le surréalisme. - 30) Costume de théâtre. Livres sur le surréalisme. - 31) Aquarelle de Desnos, Seghers. - 32) Fantomas, Seghers. - 33) Orchestre de jazz New-Orléans, Revue spécialisée. - 34) J.-L. Barrault et Desnos, Seghers. - 35) Front populaire (manifestations), journaux d'époque. - 36) Hitler, journaux d'époque. - 37) Mobilisation (affiche), journaux d'époque. - 38) Défilé des troupes allemandes, journaux d'époque. - 39) Arrestation de résistants, journaux d'époque.

Chaque photo doit être projetée pendant dix secondes au moins.

*

Lorsque l'enquête est terminée (environ quinze jours), on entreprend le montage proprement dit. Là encore on constitue plusieurs équipes selon les goûts ou les compétences de chacun.

- Décoration.
- Mime.
- Danse.
- Animation.
- Lectures.

Décoration : Il y a deux domaines différents à aborder en décoration :

- La décoration didactique - Elle est destinée à informer le public, dès avant le début du montage, sur les principaux aspects de la vie et de l'œuvre du poète.

- La décoration artistique. - Elle a pour but

l'agrément du montage. Dans le cas présent, la salle entière a été aménagée comme un café en 1925, avec ses guéridons de marbre autour desquels vont s'asseoir les spectateurs.

L'aire scénique est ménagée entre des paravents ornés d'affiches qui facilitent les entrées et sorties.

L'écran en papier calque (pour projection par transparence) est inclus dans ce décor.

D'une manière générale, on utilise la technique de l'étalagiste plutôt que celle du décorateur de théâtre.

Mime : Certaines évocations ne peuvent se faire que par le moyen du mime. C'est le cas pour la séquence sur l'Occupation allemande. Ajoutons qu'un mime collectif est aussi un bon moyen pour utiliser un certain nombre de garçons.

Premier tableau : 1939 - Le Front.

Sur projection de l'affiche de mobilisation et fond sonore de musique guerrière, les acteurs, disposés dans le public, se lèvent et se rassemblent en rythmant une marche militaire stylisée. Ils s'immobilisent à l'arrivée du Nazi.

Deuxième tableau : 1940 - La défaite.

A l'approche du nazi, les hommes reculent en déséquilibre arrière puis se dispersent aux quatre coins, pourchassés par l'ennemi.

Troisième tableau : 1941 - L'oppression.

Les hommes se sont regroupés en cercle. Tous, dans des attitudes différentes se courbent devant l'oppresseur qui les commande du geste. L'un après l'autre, ils finissent par s'allonger sur le sol tout autour du nazi qui les domine de sa hauteur.

Quatrième tableau : 1942 - La collaboration.

Le tyran s'éloigne méprisant et rigide. Un des

opprimés se relève et, admiratif, le suit en imitant sa démarche.

Cinquième tableau : 1943 - La Résistance.

Pendant qu'en fond sonore on attend la « Marche des Partisans », les autres hommes se relèvent et discutent. Le nazi fond sur eux pour briser le complot mais le cercle qui s'était déroulé se reforme en front. Aidé du Collaborateur, l'occupant essaie de le rompre. Quand il croit avoir réussi, tous les hommes se rassemblent à nouveau et entourent les oppresseurs qui succombent sous leurs coups.

A la fin du mime, tous gardent leur attitude jusqu'à un « noir » qui leur permet de regagner leurs places.

Danse : La danse est elle aussi un bon moyen pour mettre en œuvre la plus grande part possible de la communauté. On a choisi l'évocation de Cuba, à propos du voyage de Desnos aux Antilles.

La musique est une authentique rumba. Dans un coin, des garçons sont en train de décharger un bateau. Des filles viennent leur apporter leur repas dans des paniers. Le travail cesse. On échange des mots aimables. Mais les hommes sont trop pressés de prendre les paniers, ils bousculent les filles qui, furieuses, font mine de repartir avec les provisions.

Les hommes alors, en agissant plus doucement, obtiennent leur pardon et leur déjeuner.

Animation : Le groupe chargé de l'animation doit non seulement accueillir les invités, les placer, etc... mais encore veiller à mettre le plus d'ambiance possible. Dans notre montage, il y a deux intermèdes qui permettent une participation du public.

- Le jeu des questions. - Inventé par les Sur-

réalistes, il se pratique de la manière suivante : Les spectateurs choisissent mentalement, soit une question d'ordre abstrait (Qu'est-ce que la joie ?... La poésie ?... L'amour ?... Etc...), soit une réponse d'ordre concret mais poétique (c'est une aurore boréale... Une étoile filante... Un ruisseau, etc...). Le Meneur de jeu prévenu qu'on a une question prête (main ouverte) ou une réponse préparée (main fermée) donne indifféremment la parole à l'un ou l'autre. Il en ressort des définitions que le « hasard objectif » rend souvent poétiques.

- Un chant collectif. - Il s'agit de la chanson « Nous irons à Valparaiso » écrite à cette époque. Un meneur chante les couplets et tout le monde reprend le refrain.

- Lecture des textes. - Un Commentateur lit le texte de liaison. Il doit être assez familiarisé avec celui-ci pour donner au public l'impression qu'il improvise. Quant aux poèmes et autres documents littéraires, ils sont répartis entre plusieurs lecteurs. Ceux-ci entrent et sortent selon une mise en scène qui permet d'animer ces interventions en les répartissant sur divers points de l'aire de jeu et parfois même de la salle.

(Nous avons noté trois lecteurs dans ce montage, on peut évidemment en faire intervenir beaucoup plus.)

Exploitation :

- Le Nazisme.
- La presse sous l'occupation.
- La Résistance.
- Le Cubisme.
- Le Surréalisme.

- Les écoles musicales pendant le demi-siècle.

- La chanson populaire durant cette même période.

Etc., etc...

G) A propos du jeu scénique

Notre chapitre sur les activités globales serait incomplet si nous ne parlions pas des activités théâtrales. Celles-ci, en effet, tendent de plus en plus à rassembler dans un même spectacle de multiples formes d'expression.

Malheureusement, au lieu d'aborder le jeu scénique avec un tel état d'esprit, les jeunes s'accrochent souvent à des formes traditionnelles qui, tout en présentant moins d'intérêt, requièrent des compétences qu'ils sont loin de posséder.

En effet, si l'on se réfère à la notion traditionnelle, le théâtre est un métier. Métier difficile qui demande un solide apprentissage technique. Outre un bon bagage littéraire et une culture générale, il faut en effet posséder une excellente diction, un corps rompu à l'expression corporelle et une pratique de la scène qui ne s'acquiert qu'après plusieurs années de travail.

Il n'est pas question pour un jeune homme ou une jeune fille, occupés par leurs études ou leur profession, de penser sérieusement à acquérir le métier suffisant pour faire un comédien passable.

En outre, il suffit de relire « L'art du comédien » de Stanislawsky pour comprendre que le travail d'un rôle en profondeur implique une concentration parfaitement incompatible avec la vie quotidienne d'un non-spécialiste.

Bien sûr, on peut s'exercer sur un « répertoire facile ». Mais quel intérêt y trouve-t-on ? Y

a-t-il vraiment là une matière suffisante pour concentrer l'attention d'une dizaine de personnes deux mois durant ?

Il faut s'entendre : Ou l'on fait du théâtre pour se distraire, et alors cette distraction n'est le fait que des trois ou quatre rôles principaux au profit desquels les autres sont sacrifiés, ou l'on fait du théâtre dans un but de culture populaire et alors on agira plus efficacement en organisant des montages et des veillées-lecture, quitte à utiliser ceux-ci pour la présentation d'un auteur ou d'une œuvre théâtrale. (*)

Les montages, en effet, par la multiplicité des techniques mises en œuvre, permettent de répartir les difficultés sur un grand nombre de participants, et par le fait même, d'obtenir des résultats meilleurs à moindre mal. Ils sont en outre plus conformes à la structure mentale de notre époque.

On a le gouvernement que l'on mérite, dit-on, on a aussi les spectacles dont on est digne. Les mésaventures du jeune Théodore cherchant des allumettes ont pu faire les délices du siècle qui a conçu le Grand Palais et ridiculisé Cézanne, qui chantait Déroulède et envoyait au bagne les syndicalistes. Il serait regrettable que nos jeunes contemporains s'alignent sur ces tristes aïeux, en oubliant leur temps et tous les espoirs qui leur sont permis.

*

(*) Nous donnerons dans un prochain ouvrage plusieurs exemples de jeux scéniques à caractère global, ainsi que des conseils pratiques sur leur réalisation. Cf. « Expression et loisirs » en préparation aux Presses d'Ile de France.

CONCLUSIONS

Ce livre a été pour nous comme une conversation avec le lecteur et nous l'abandonnons avec regret.

Avons-nous bien dit ce que nous avions à dire, avons-nous tout dit ? A travers tous ces exercices, l'esprit même qui nous anime s'est-il manifesté ? En reconsidérant notre titre même, nous nous interrogeons et nous serions tentés de modifier ces « techniques de l'Expression » en « techniques de l'attention ».

Au cours des siècles, notre civilisation ne s'est pas fait faute de parler, d'enseigner, de régir, mais a-t-elle suffisamment prêté attention aux autres civilisations, s'est-elle même préoccupée de la modification profonde qui s'opérait dans son sein même ?

Le train passe, il passe très vite, il passe de plus en plus vite, si l'on n'y prend pas garde, bientôt il sera trop tard pour le rattraper.

Alors, il faut faire attention.

Entendons-nous. Ce n'est pas de l'attention critique, analytique, desséchante qu'il s'agit. C'est de l'attention dynamique, bienveillante, amoureuse.

Vincent Van Gogh écrivait à son frère Theo « L'important, c'est d'admirer ». Il faut apprendre à admirer.

Attention émerveillée, mais non point passive. Le monde ne se déroule pas sur un écran et nous ne sommes pas prisonniers dans la caverne de Platon.

Nous aimons, nous participons, nous possédons.

Bien sûr, tout le monde ne participe pas à la construction de notre univers à la manière du conducteur de fusée ou du traceur de barrage, mais même dans le travail du monteur à la chaîne ou de l'employé aux écritures, il y a place pour une certaine attitude qui nous permet de nous intégrer réellement dans l'essor de la communauté humaine.

Cette volonté de participation n'est pas seulement une vue de l'esprit, c'est une réalité qui se traduit précisément par ces techniques d'expression que nous avons présentées.

Grâce à elles, nous participons à cette amélioration, à cet aménagement général de la création, en commençant par notre propre personne.

Notre corps est comme un territoire inexploré. Il ne faut ni s'en vanter, ni s'en désoler, il faut l'aménager. En repoussant progressivement nos limites, nous opérons à l'échelle de notre personnalité, ce que Titov ou Gagarine opèrent à l'échelle du cosmos.

Mais cette technique de l'humain ne se limite pas à la spéculation individuelle. Nous participerons mieux à la marche triomphale de l'humanité, en unissant nos volontés dans une recherche collective qui nous permette de comprendre ce qui s'est passé, de prévoir ce qui arrivera, de participer à ce qui se fait. C'est cela la culture. Et elle devient d'autant plus facile que la durée de nos loisirs augmente en même temps que se multiplient les moyens de les occuper activement et positivement.

Volonté d'accueil, attitude communautaire, esprit de participation, telles restent les trois clés de cet ouvrage, tout entier tendu vers le devenir de l'homme.

COLLECTIONS D'OUVRAGES UTILES POUR LES MONTAGES CULTURELS

Collections

- VIVRE SON TEMPS, Ed. Ouvrières.
- PEUPLE ET CULTURE, Ed. du Seuil.
- PETITE PLANÈTE, Ed. du Seuil.
- ÉCRIVAINS DE TOUJOURS, Ed. du Seuil.
- LE TEMPS QUI COURT, Ed. du Seuil
- SOLFÈGES, Ed. du Seuil.
- LE RAYON DE LA SCIENCE, Ed. du Seuil
- KIOSQUE, Ed. Colin.
- LE GRAND ART EN LIVRE DE POCHE, Ed. Flammarion.
- IDÉES, Ed. Gallimard.
- TOUT LE MONDE EN PARLE, Ed. du Cerf.
- SEPTIÈME ART, Ed. du Cerf.
- SAVANTS DU MONDE ENTIER, Ed. Seghers.
- POÊTES D'AUJOURD'HUI, Ed. Seghers
- ÉCRITS SUR..., Ed. Seghers.
- LES PEINTRES FRANÇAIS, Ed. Seghers.
- MUSICIENS DE TOUS LES TEMPS, Ed. Seghers.
- LES BÂTISSEURS DU MONDE, Ed. Seghers.
- CINÉMA D'AUJOURD'HUI, Ed. Seghers.
- PANORAMAS ILLUSTRÉS, Ed. Seghers.
- SAVOIR POUR AGIR, Ed. de la Chronique sociale.
- SEMAINES SOCIALES DE FRANCE, Ed. de la Chronique sociale .

- FORMATION HUMAINE, Ed. Bonne Presse.
- CONNAÎTRE ET JUGER, Ed. Bonne Presse.
- LE POIDS DU JOUR, Ed. Bonne Presse.

VENTE DE DIAPOSITIVES

- COLIN, 103, boulevard St-Michel, PARIS (5e).
- FOTOCOLOR, 4, rue de la Paix, PARIS (2e).
- IVAC, ÉPOUVILLE (Seine-Maritime).
- NÉOCOLOR, 172, rue Rivoli, PARIS
- LA DOCUMENTATION FRANÇAISE, 16, rue Lord Byron, PARIS (8e).
- UNESCO, place Fontenoy, PARIS (7e).
- SECAS, 21, rue des Saints-Pères, PARIS (6e).
- VÉRONÈSE, 8, rue du Conservatoire, PARIS (9e)

LOCATION DE FILMS

- FLECC, 155, boulevard Haussmann, PARIS (7e).
- F. F. C. C., 2, rue de l'Elysée, PARIS (8e).

CENTRES D'ÉDUCATION POPULAIRE

Ces diverses associations peuvent mettre à votre disposition un matériel pédagogique (fiche, disques, diapositives, films, etc...) utile pour l'animation des groupes.

Certaines organisent des stages de formation.

Nous nous excusons auprès des Centres que nous aurions oubliés et les prions de nous écrire pour que nous puissions réparer notre erreur.

- ANIMATION-JEUNESSE,
  13, rue de Buci, PARIS (6e).
- CENTRE DE CULTURE OUVRIÈRE, 12, rue Sœur Rosalie, PARIS (13e).
- CENTRE D'ENTRAÎNEMENT AUX MÉTHODES ACTIVES, 6, rue Anatole de la Forge, PARIS (8e).
- DOCUMENTATION FRANÇAISE, 16, rue Lord Byron, PARIS (8e).
- ÉDUCATION ET VIE SOCIALE, 39, rue de Chateaudun, PARIS (19e).
- FÉDÉRATION SPORTIVE DE FRANCE, 5, place St-Thomas, PARIS (7)e.
- FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CINÉ CLUBS, 2, rue de l'Elysée, PARIS (8e).
- FÉDÉRATION FRANÇAISE DES MAISONS DE JEUNES ET DE LA CULTURE, 15, rue de la Condamine, PARIS (17e).
- FÉDÉRATION NATIONALE DES FRANCS ET FRANCHES CAMARADES,
  66, rue de la Chaussée d'Antin, PARIS (9e).
- FÉDÉRATION LOISIRS ET CULTURE CINÉMATOGRAPHIQUE, 155, boulevard Haussmann, PARIS (8e).

- LIGUE FRANÇAISE DE L'ENSEIGNEMENT, 3, rue Récamier, PARIS (7e).
- ORGANISATION CENTRALE DES CAMPS, ACTIVITÉS DE JEUNESSE ET DU TOURISME POPULAIRE, 20, boulevard Poissonnière, PARIS (9e).
- PEUPLE ET CULTURE, 27, rue Cassette, PARIS (6e).
- SCOUTISME FRANÇAIS, 92, av. d'Iéna, PARIS (16e).
- SECRÉTARIAT D'ÉTAT À LA JEUNESSE ET AUX SPORTS, 34, rue de Chateaudun, PARIS (9e).
- SERVICE D'ÉTUDES TECHNIQUES POUR L'ÉQUIPEMENT ET L'ANIMATION CULTURELS, 63, rue de Sèvres, PARIS (6e).
- UNION FRANÇAISE DES COLONIES DE VACANCES, 54, rue du Théâtre, PARIS (15e).
- UNESCO, place de Fontenoy, PARIS (7e).
- VIE NOUVELLE, 73, rue Sainte-Anne, PARIS (2e).

BIBLIOGRAPHIE

- VERS UNE CIVILISATION DU LOISIR, Joffre Dumazedier, Ed. du Seuil.
- LE LOISIR, N° spécial, N° 6 juin 1959, Revue Esprit.
- L'ESPRIT DU TEMPS, Edgar Morin, Grasset.
- LES LOISIRS DES JEUNES, N° 4 juillet-Août 62, Revue.
- RECHERCHES UNIVERSITAIRES, Ed. Mutuelle Nationale des Etudiants de France.
- PROSPECTIVE, N° 8, Ed. Presses Universitaires de France.
- PÉDAGOGIE DE L'EXPRESSION, G. Dobbelaere, Presses d'Ile-de-France.
- UNE CIVILISATION DES LOISIRS, G. Hourdin, Calmann-Levy.
- LA CULTURE POPULAIRE EN FRANCE, J. Charpentreau - R. Kaes, Ed. Ouvrières.
- PLAIDOYER POUR L'AVENIR, L. Armand, Calmann-Levy.

Revues :

- AFFRONTEMENT, 155, boul. Haussmann, PARIS (8e).
- PROSPECTIVE, Presses Universitaires de France.

TABLE DES MATIÈRES

		Pages
INTRODUCTION		5
Chapitre I	- LA DIFFICULTÉ D'ÊTRE	9
	- Une psychologie de l'inconfort	10
	- Inconfort et conditionnements	13
	- Aspect psychosomatique du problème	14
	- Exemple d'un complexe psychosomatique : L'accouchement sans douleur	16
Chapitre II	- DE LA DÉCONTRACTION À LA RELAXATION	19
	- Préparation	21
	- Décontraction	29
	- Contrôle musculaire et yoga	37
	- Relaxation	47
Chapitre III	- LA SPONTANÉITÉ	51
	- Bergson et Moreno	53
	- Les conditions de la spontanéité	54
	- La spontanéité corporelle	56
	- La spontanéité vocale	60
	- La spantanéité musicale	64
	- La spontanéité chorégraphique	66
	- La spontanéité graphique	70
Chapitre IV	- LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE	79
	- Spontanéité et technique	80
	- La technique corporelle	81
	- La technique vocale	105

Pages

- La technique musicale 117
- La technique chorégraphique. . . . 131
- La technique plastique 135

Chapitre V - LES TECHNIQUES COLLECTIVES . . 149

- La loi de concordance 150
- Technique corporelle et pantomime . . 151
- Technique vocale - Discours et animation de groupe 169
- Technique musicale - La chorale . . . 177
- Technique chorégraphique - Le ballet . 183
- Technique plastique - La revue de presse. 187

Chapitre VI - DE L'ANIMATION DES GROUPES AUX ACTIVITÉS GLOBALES 195

- Nécessité des activités globales . . . 196
- Déroulement d'une activité globale . . 197
- Diverses sortes d'activités globales . . 206

Chez le même Editeur

VEILLÉES D'AUJOURD'HUI
P. AUBRET - R. BAGUET

LOISIRS D'AUJOURD'HUI
E. GUILLEN

LA GUITARE POUR TOUS
FERNANDEZ-LAVIE

LA GUITARE D'ACCOMPAGNEMENT
R. CHARDONNE

L'ORCHESTRE ET SES INSTRUMENTS
M. CORNELOUP

LE MENEUR DE CHANT
Ch. WAGNER

Maquette - dessins
Jean BERNADAC

Dessins pages 78-79
OUBBADIA

Couverture et photos
André VAILLY

Imprimé par :
ALSATIA S. A.
COLMAR
10, rue Bartholdi

Dép. lég. IIe tr./64 - Impr. No 1108

Imprimé en France

CHORÉGRAPHIE - VEILLÉES-LECTURES - CHANT - MIME
DÉCONTRACTION - JEUX SCÉNIQUES - YOGA - DICTION
MONTAGES AUDIO-VISUELS - RYTHME - PANNEAUX - BOU-
QUETS JAPONAIS - CONFÉRENCES - DÉCORATION - ÉDUCATION
CORPORELLE - REVUE DE PRESSE - JEUX SPONTANÉS
ANIMATION DE CLUBS - SCÉNOGRAPHIE - DIVERTISSEMENTS
DIRECTION DE CHORALE - BALLET MODERNE - ETC...